

実施教員	所 属	看護学科
	職・氏名	准教授 會田みゆき

テーマ	生活習慣と健康－食生活と身体活動－		
実施目標 (高校生等に何を学んでもらうか等)	生活習慣の中で、特に食生活・栄養と身体活動・運動に焦点をあて、健康づくりのための生活を考える。		
授業内容の要旨	「健康日本 21 (第二次)」(平成 25 年度～令和 5 年度)では、生活習慣病の一次予防、重症化予防に重点を置いた対策を推進している。生活習慣の中でも、特に『食生活・栄養』『身体活動・運動』に焦点をあて、生活習慣の変化と病気の間係を理解しながら、病気を予防し、より健康的な生活を送るための生活習慣について考える。		
授業形態	講義	実習	演習
対象人数			
必要機材	プロジェクター	スクリーン	パソコン (パワーポイント)
	OHP	その他( マイク )	特になし
実施に当たっての その他留意事項等			