

【2026 年度/総合基礎科目領域/共通基礎科目群】

科目名	ナンバリング	区分 (必修・選択)	単位数	履修年次	開講学期等
生活健康学		選択	2	1.2	前期
担当教員	研究室	電子メール ID	オフィスアワー		
永井 正則	C307	mnagai	火曜日 12:30-14:30		
授業の目的・概要	(目的) さまざまな生活環境の要因と健康との関連を理解するとともに、自身の生活環境を把握し評価できる力を身につける。(概要) 授業後にリアクションペーパーを提出する。授業で理解した点や理解しにくかった点、質問をリアクションペーパーに記入する。質問への回答は個別に得られる。また、重要と思われる質問には次回以降の授業時に回答する。授業の終わりに、その日の授業内容についての課題を出す。各自課題への答えをリアクションペーパーに記述する。				
授業形式・方法	<input type="checkbox"/> 対面授業 <input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> 演習 <input type="checkbox"/> PBL <input checked="" type="checkbox"/> 反転授業 <input type="checkbox"/> ディスカッション・レポート <input checked="" type="checkbox"/> 遠隔授業(双方向型) <input type="checkbox"/> 実習 <input type="checkbox"/> 実技 <input type="checkbox"/> グループワーク <input type="checkbox"/> プレゼンテーション <input type="checkbox"/> 実習・フィールドワーク <input type="checkbox"/> 遠隔授業(自主学习) <input type="checkbox"/> その他 ( )				
学習上の助言	事前に Teams を用いて講義資料を配信する。講義資料に基づいて講義するので、資料の内容をしっかりと理解できるよう努めてほしい。生理学などの関連科目の知識が必要となるので、関連科目の学習を並行して行ってほしい。さまざまなメディアで取り上げられる環境と健康に関する記事に関心を持って接するようにしてほしい。				
教科書	教科書は指定しない。				
参考書	指定参考書なし				
外部教材	なし				
学生が達成すべき行動目標				関連卒業認定・学位授与方針	
①	生活環境を形作る要因の多様性と健康との関連について理解し説明できる。			HSU(3)、(5)、(6)	
②	生活環境の要因の変化が健康に及ぼす影響について理解し説明できる。			HSU(3)、(5)、(6)	
③	地球レベルの環境変動への対応策を理解し実践できる。			HSU(3)、(5)、(6)	
④	自身の生活環境と健康との関わりを適切に評価できる。			HSU(3)、(5)、(6)	
⑤					
⑥					
授 業 計 画					
回	学習内容等	授業の方法	学習課題・学習時間 (時間)		
1	はじめに：健康とはどういうことか、健康を評価する国際指標と健康の社会的側面について学ぶ。健康度と幸福感についての国際比較から日本人の現状を知る。	同時双方向型授業	健康であるとはどういうことか自身の考えをまとめておく。配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	
2	温度環境と健康 1: 体温と体温調節、暑さと健康、発汗と脱水、発熱と高体温、熱中症の症状、発生状況、発生メカニズム、熱中症の予防について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	
3	温度環境と健康 2：熱中症予防のための：緑の効用、住宅の断熱、熱中症予防のための海外の対策について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	
4	温度環境と健康 3: 地球規模の異常気象、都市化と温暖化、温暖化に対する海外の都市政策、温暖化に対する進化的時間での適応について学ぶ。水難事故と温度、冬期の入浴と死亡事故、職場の温度環境について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	
5	光環境と健康 1：視覚のメカニズム、視覚伝導路、大脳皮質での視覚認知、瞳孔と虹彩、瞳孔と瞬目に現れる心理について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	
6	光環境と健康 2：焦点調節、調節異常、視力とその発達、奥行き知覚と立体視、可視光とその利用、赤外光の利用について学ぶ	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	
7	光環境と健康 3: 近紫外光の種類と特性、白内障と紫外光、紫外光とビタミン D、日本人のカルシウム摂取量、軟水・硬水とミネラルウォーター、高照度光療法について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	
8	音環境と健康 1: 耳の構造、音の構成、音圧レベルと騒音、モスキート音の利用、自然界の超高周波数音について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	
9	音環境と健康 2：聴覚中枢、母語の獲得、バイリンガルの脳、聴覚障害について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4	

【2026 年度/総合基礎科目領域/共通基礎科目群】

10	香り環境と健康：香りと生体リズム、神経・精神疾患と嗅覚、鋤鼻器官と組織適合抗原、アミノ酸の代謝と尿の匂いについて学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4
11	高原環境と健康：高所の気圧と気温、世界の高地適応集団、高地環境と不妊、高地集団の低酸素への適応、赤血球の生成と崩壊、高地での運動とビリルビンの抗酸化作用について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4
12	睡眠と健康 1：現代人の睡眠の問題点、睡眠時間と死亡率、睡眠中のホルモン分泌、夢と記憶について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4
13	睡眠と健康 2：睡眠パターンと年齢、本来の不眠症、不眠症の治療、メラトニンと睡眠、オレキシンと睡眠、その他の睡眠障害について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4
14	姿勢の維持と健康：転倒と姿勢バランス、転倒・転落事故、高齢者の転倒、姿勢維持と不安、妊娠中の女性と姿勢変動について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4
15	災害時の生活と健康：クラッシュ症候群、エコノミークラス症候群、災害時のスフィア基準と日本の現状、戦争と食料危機について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料を復習する。課題への回答とリアクションペーパーの提出	4
試	定期試験：達成度評価・評価のポイント参照			

達成度評価							
総合評価割合 (%)		試験	レポート	成果発表	ポートフォリオ	その他	合計
		0	70	0	0	0	30
総合力指標	知識・技術力	0	20	0	0	10	30
	思考・推論・創造する力	0	20	0	0	5	25
	協調性・リーダーシップ	0	0	0	0	0	0
	発表・表現伝達する力	0	15	0	0	5	20
	コミュニケーション力	0	0	0	0	0	0
	取組みの姿勢・意欲	0	0	0	0	5	5
	問題を発見・解決する力	0	15	0	0	5	20

評価のポイント							
評価方法	行動目標	評価の実施方法と注意点				フィードバックの方法	
レポート	①	✓	複数のレポート課題を事前に配信する。その中から学生自身が選んだ課題（複数）について Microsoft Teams を用いてレポートを提出する。				Microsoft Teams を用いて講評を返す。
	②	✓					
	③	✓					
	④	✓					
	⑤						
	⑥						
その他	①	✓	講義終了後に Microsoft Teams を用いて各自に講評を返す。				課題への回答の正誤は講義終了後に Microsoft Teams を用いて各自に知らせる。
	②	✓					
	③	✓					
	④	✓					
	⑤						
	⑥						

備考

他担当教員	なし
教員の実務経験	担当教員は、学位（医学博士）を取得した後、山梨医科大学と山梨県環境科学研究所で教育と研究に携わった。その間、マックス・プランク生理学・臨床医学研究所（ドイツ）とニューサウスウェールズ大学（オーストラリア）においても研究を行った。環境や心理状態が自律神経や免疫機能に与える影響を主な研究テーマとしている。
実践的授業の内容	「生理学」や「解剖学」、「生化学」、「栄養学」、「薬理学」などとも関連を指摘しながら授業を行うことで、これらの科目を学ぶモチベーションを高めることを心掛ける。
その他	Teams を使った同時双方向型授業を行います。通信容量が無制限の Wi-Fi 環境を使用することを推奨します。90分の講義のうち、出席時間が70分未満の場合は欠席と見なします。