

科目名	食卓から守る家族の健康				授業形態		開講期間		9月28日～2月1日		
	英文科目名	Family health protecting from table			①対面授業 ②オンライン授業 ③対面・オンライン併用 復習用ビデオの録画・配信		開講時間		火曜日 第3講時 17:30～19:00		
受講定員等	担当教員		宇佐見 則行			開講場所		石川県政記念しいのき迎賓館 3階 セミナールーム A			
	単位数 2単位 定員数 50名 特別聴講学生等定員 50名 科目等履修生定員 50名 シティカレッジ聴講生定員 50名 定員超過時の選考方法等					成績評価の方法		出席 レポート アンケート			
授業料等	特別聴講学生 (大学等に在籍する学生)				科目等履修生 (社会人で単位を必要とする者)				シティカレッジ聴講生 (社会人で単位を必要としない者)		
	検定料	入学料	授業料	別途負担費用	募集期間:				受講料		
					検定料	入学料	授業料	別途負担費用	10,000円		
科目の内容	<p>「健康」とは、心身共に健全な状態であると共に、経済的にも豊かなことを意味しています。本講義では、私たちが一生涯をかけて係り合う「食」と「健康」をテーマとしてとり上げ、食事や食物に関する知識と選択力を身につけ、家族が健全で質の良い食生活が送れるようにするための教育（食育）を栄養素の役割から解説します。また、「運動と健康」では、活動環境の安全、人間工学からの健康環境づくり、心を考慮した健康環境づくり、加齢を考慮した健康環境づくりについて皆さんと一緒に考えましょう。さらに、住環境、生活環境と安全・健康、休息としての睡眠環境、働く環境と安全衛生などについても皆さんと共に考えていきたいと思います。</p> <p>最後に、私たちの寿命は延び続け、現在「人生90年（平均寿命）」になろうとしています。しかし、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、「平均寿命」より男性は約9年、女性は約12年も短く、支援や介護を必要とする期間が、平均で9～12年もあるということを意味しています。今後迎える超高齢社会に向け、「平均寿命」ではなく、長い人生、いつまでも元気に過ごすための「健康寿命」を延ばすには何が必要か？、何をすれば良いのか？などなどを講義を通じて考え、理解して頂ければと思います。</p>								その他特記事項		
	授業担当教員紹介				URL						
ホームページ・メールアドレス等				E-mail							