

## 7 健康づくり推進

開設部局	教育学部
概要	「短命県返上」といった地域の課題から出発し、ヘルスリテラシー（健やか力）の向上による生活習慣の改善や社会で取り組むこころの健康づくりに関わる理論と実践双方について学ぶ。エビデンスに基づいた実態の把握から、地域における健康づくりを推進する実践までを担う人財の育成を目指す。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ライフステージすべてにわたり、心身ともに健康な生活を送るために必要な健康医科学的な教養を身に付けること</li> <li>・ 健康医科学的なエビデンスをベースに個人の健康問題から社会の健康問題まで、幅広く探求する志向を身に付けること</li> </ul>
履修人数上限	10人程度
履修時期	1年次前期～4年次後期
修了要件	本プログラムの必修科目を2単位以上、選択科目を10単位以上修得していること
プログラムの紹介	<p>本副専攻プログラムでは、エビデンスに基づいた「健康づくりの推進」とは何か？「健康科学」「医学」「運動学」「精神保健学」「食物学」の各分野から、健康なライフスタイルの構築のためのヘルスリテラシー養成に必要な知識やスキルを探求します。</p> <p>さらに、個人の健康を超え、社会の健康課題についてグローバルな視点から最新情報を概観することにより、効果的な健康づくりの社会実装について学びます。</p> <p>日本一の短命県に位置する総合大学が考える「健康づくり」に、足を踏み入れてみませんか。</p>
プログラムに関する問合せ先	<p>教育学部教務担当  TEL 0172-39-3939  Mail jm3939@hirosaki-u.ac.jp  世話教員 高橋 俊哉 Mail toshiya@hirosaki-u.ac.jp</p>

# 健康づくり推進 授業科目一覧

教養・ 専門（学部）	科目群	授業科目名	学期	開始年次 学期	単位数	必修	選択
教養	スタディスキル	地域学ゼミナール	後期	1年 後期	2	2	
教養	人間・生命	運動と健康 A—健康運動実践①—	前期	1年 前期	2	}	2
教養	人間・生命	運動と健康 A—運動とリハビリテーション A—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	運動と健康 A—運動とリハビリテーション B 子どもから老人 まで—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	運動と健康 A—ヨガの理論と実践—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	運動と健康 A—リハビリテーションとメンタルヘルス—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	運動と健康 A—スポーツ運動を通じた健康づくり—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	運動と健康 B	後期	1年 後期	2		
教養	人間・生命	メンタルヘルス—心と体の健康を考える—	前期	1年 前期	2	}	4
教養	人間・生命	メンタルヘルス—心と運動—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	メンタルヘルス—幼少期トラウマの癒しと栄養による精神的健 康の増進—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	メンタルヘルス—メンタルヘルス I—	後期	1年 後期	2		
教養	人間・生命	生活と健康—人間発達とリハビリテーション—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	生活と健康—ストレスと健康—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	生活と健康—食と栄養と薬の関係—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	生活と健康—食と健康—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	生活と健康—生活習慣と健康—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	人を育む営み—子どもの健康—	前期	1年 前期	2		
教養	人間・生命	人を育む営み—女性の健康—	後期	1年 後期	2		
教養	人間・生命	情報と健康・医学—保健・医療とデータ解析—	前期	1年 前期	2		
教養	グローバル	持続可能な開発目標 SDGs—世界の健康問題—	後期	1年 後期	2	}	4
教養	グローバル	地域プロジェクト演習—健康革命を学ぶ—	前期	1年 前期	2		
教養	グローバル	青森の多様性と活性化—雪国活性化論—	後期	1年 後期	2		
教養	グローバル	地域の自然・環境—食育概論②—	後期	1年 後期	2		
教養	グローバル	青森の文化—地域社会の創造と教育—	前期	2年 前期	2		
教養	社会・文化	くらし・文化—武道の世界—	前期	1年 前期	2		
専門 (教育)		健康教育概論	後期	3年 後期	2		
専門 (教育)		健康教育実習	通年	3年 前期	2		
合計						12	