

2008

M3 カリキュラム

医療概論Ⅲ

「健康教育」

(健康教育企画実習・地域健康教育実習)

シラバス

2006 年度入学 第 33 回生用

2007 年編入学 学士編入学 7 回生用

目 次

概要	2
1. 一般目標 (GIO)	2
2. 行動目標 (SBOs)	2
3. 学習の流れについて	2
4. 時間割	2
5. 評価	3
テーマ1 【性感染症予防】・・・受入人数：40名	4
テーマ2 【栄養指導・運動指導】・・・受入人数：30名	5
テーマ3 【減量指導と運動指導】・・・受入人数：15名	6
テーマ4 【介護予防】・・・受入人数：30名	7
テーマ5 【喫煙防止教育：小学生】・・・受入人数：50名	8
テーマ6 【禁煙教育：高校生】・・・受入人数：12名	11

概要

開講時期:
 ・講義シリーズ 2008年9月1日(月) 2限~6限(共同利用棟B 講義室1)
 ・健康教育企画実習:2008年9月2日(火)~9月5日(金)
 ・地域健康教育実習:2008年10月~2009年2月(班毎に調整)中に1回

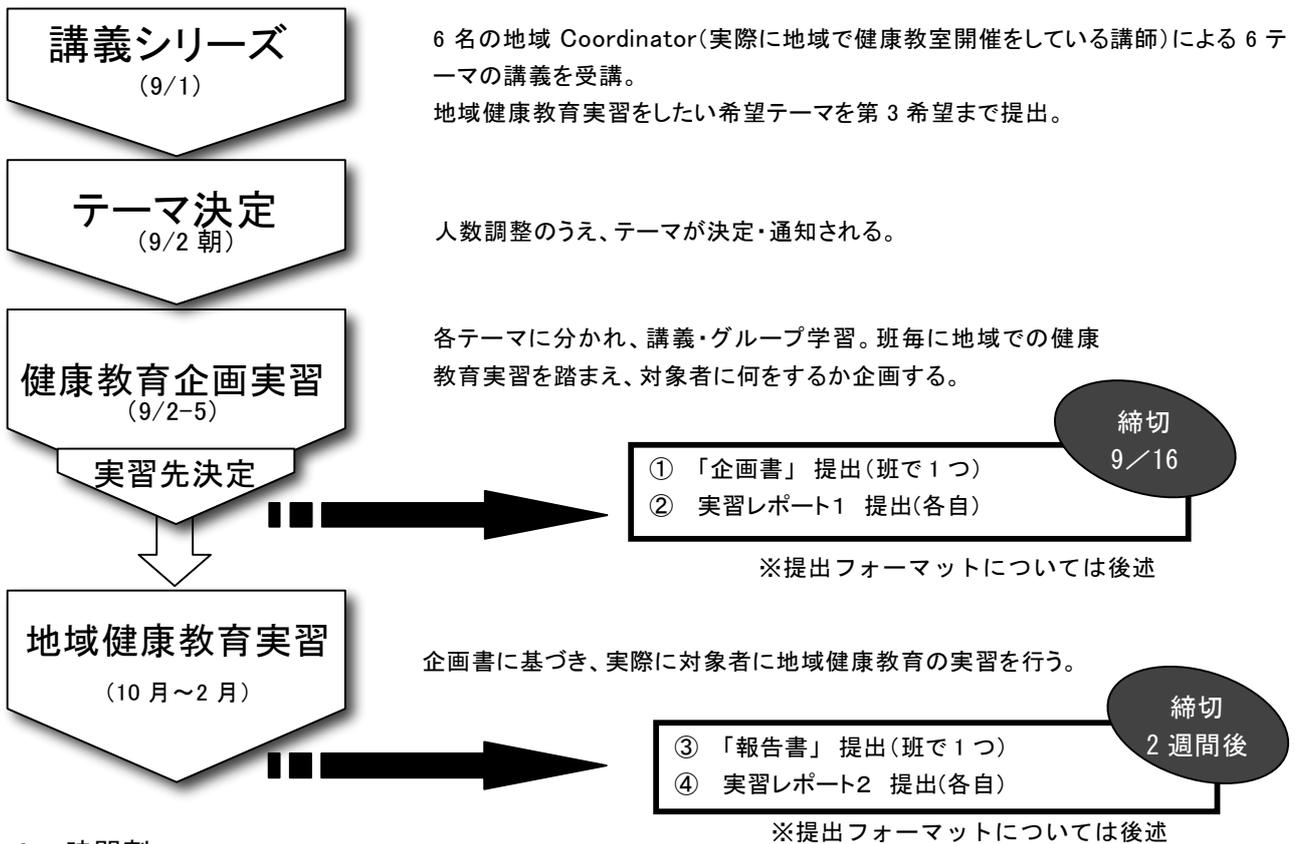
1. 一般目標 (GIO)

地域の現場で「ひとびとの健康を守る」役割を効果的に学ぶため、地域・学校で開催される健康教室を自ら実際に企画・実施し、地域の特性を十分に考慮した予防医学・健康教育の重要性を知り、それを地域で効果的に実践するための技能を身につける。

2. 行動目標 (SBOs)

- 1) 予防医学・健康教育の重要性を説明できる。
- 2) 地域の特徴を把握し、地域における人々の生活をイメージしながら、健康教室を企画する。
- 3) 健康教室を実施する。

3. 学習の流れについて



4. 時間割

<講義シリーズ> 9月1日(月)	共同利用棟B 講義室1
10:10~11:25	生活習慣病予防総論(山田 信博)
12:15~13:05	性感染症予防(和田 由香)
13:15~14:05	栄養指導(小室 秀子)
14:15~15:05	減量と運動指導(田中喜代次)
15:15~16:05	介護予防(中村明澄/前野哲博)
16:15~17:05	喫煙防止教育:小学生(天谷 龍夫)
17:15~18:05	禁煙教育:高校生(平間 敬文)

<健康教育企画実習> 9月2日(火)~5日(金) 各テーマ別スケジュール参照
 <地域健康教育実習> 10月~2月 各テーマ別スケジュール参照

5. 評価

<健康教育企画実習:9月2日~9月5日>

1. 提出するもの

- ① 各班で作成した10月以降実施する予定の地域健康教育実習の「企画書」(班で1つ)
- ② 実習レポート1(各自提出):企画実習の概要(討論の過程や準備の経過などを中心に)および感想。

2. 提出様式・期限・提出先

	①企画書	②実習レポート1
様式	班で1つ	各自提出
	A4サイズで1~2枚程度	A4サイズで2~3枚程度
	Wordファイルにて(PDF不可)	
表紙	規定のフォーム(企画書)有り	規定のフォーム(レポート1)有り
保存ファイル名	企画書_(学習テーマ名)_●班	レポート1_学籍番号_氏名(フルネーム)
提出期限	9月16日(火) 24:00まで(厳守)	
提出先	healthpromotion@md.tsukuba.ac.jp	
提出時のメール タイトル	企画書提出(学習テーマ名_●班)	レポート1提出(学籍番号・フルネーム)

- ・ 発表に利用する予定のパワーポイントファイルなどがあるグループは、企画書と同時に提出してください。
- ・ 必ずメールに添付した形で、規定のフォーマットに則り、期限を厳守のうえ提出してください。
- ・ 企画書と実習レポート1を同時出す場合も、メールは2通に分け、指定のタイトルをつけてください。
- ・ 規定のフォームは、分散システムにアップしますので各自ダウンロードしてください。

<地域健康教育実習:10月~2月>

1. 提出するもの

- ③ 実習後、各班で作成した地域健康教育実習の「報告書」(班で1つ)
- ④ 実習レポート2(各自提出)企画実習の概要(準備の経過、参加者の反応などを中心に)および感想。

2. 提出様式・期限・提出先

	③報告書	④実習レポート2
様式	班で1つ	各自提出
	A4サイズで1~2枚程度	A4サイズで2~3枚程度
	Wordファイルにて(PDF不可)	
表紙	規定のフォーム(報告書)有り	規定のフォーム(レポート2)有り
保存ファイル名	報告書_(学習項目名)_●班	レポート2_学籍番号_氏名(フルネーム)
提出期限	実習終了後2週間以内(厳守)	
提出先	healthpromotion@md.tsukuba.ac.jp	
提出時のメール タイトル	報告書提出(学習項目名_●班)	レポート2提出(学籍番号・フルネーム)

- ・ 発表に使用したパワーポイントファイルなどがあるグループで企画時に作成したファイルと異なる場合は、最終的に使用したものを報告書とともに提出してください。
- ・ 必ずメールに添付した形で、規定のフォーマットに則り、期限を厳守のうえ提出してください。
- ・ 報告書と実習レポート2を同時出す場合も、メールは2通に分け、指定のタイトルをつけてください。
- ・ 規定のフォームは、分散システムにアップしますので各自ダウンロードしてください。

テーマ 1 【性感染症予防】・・・受入人数：40名

担当地域 Coordinator：和田 由香（医師（社）いはらき思春期保健協会）

<健康教育企画実習：9月2日～9月5日>

1. 健康教育企画実習の目標

- ・感染症の成立(感染経路, 潜伏期など)とその予防法を理解する。
- ・「健やか親子21」の思春期保健対策の強化、健康教育の推進を理解する。
- ・主体的な行動変容をきたす指導法を身につける(望ましい健康行動, 予防行動への支援、リスク行動の回避など)
- ・望まない妊娠や若者に急増するクラミジアなど, 思春期保健の現状を知り、若者の相談にのる時の態度を学ぶ。

2. 時間割

	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
1時限 (8:40-9:55)	---	専門外国語 基礎科目	グループ学習	グループ学習
2時限 (10:10-11:25)	学校における 健康教育	避妊	思春期の健康	発表
3時限 (12:15-13:30)	地域でのエイズ・ 性感染症感 染症予防啓発	性感染症予防	思春期の健康	ふりかえり
4時限 (13:45-15:00)	グループ学習	グループ学習	グループ学習	グループ学習
5時限 (15:15-16:30)	グループ学習	グループ学習	グループ学習	グループ学習

3. 利用するもの(学群で貸与。詳しくはオリエンテーションにて)

- ・ テキスト
『ティーンズ・ボディ・ブック』(増補改訂版) 扶桑社
『ピル』 集英社新書
- ・ ビデオ

<地域健康教育実習：10月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

- ①対象となる高校生の発達段階に合わせて、教育的価値のある内容をわかりやすく説明できるようにする。
- ②高校生が興味・関心を持ち、学校内や地域で実践可能なエイズ・性感染症予防啓発を検討し、提示する。
- ③学校におけるエイズ教育、思春期教育、健康教育、性教育を踏まえ、取り扱う内容や説明の仕方、視聴覚教材の活用などを工夫する。

5. 地域健康教育実習の内容

- 場所：県内の高等学校
対象者：高校生 学年または全校生徒(学校の希望による)
内容：エイズ・性感染症予防啓発および思春期健康教育
学生の役割：講話 グループワーク
日程：10月～2月までの平日 県内の高校等にて 14校予定
都合のいい日程を選んで希望者に参加していただきます。(1人1回は参加)

テーマ2 【栄養指導・運動指導】・・・受入人数：30名

担当地域 Coordinator：小室 秀子（管理栄養士・健康運動指導士・国際中医薬膳師）

<健康教育企画実習：9月2日～9月5日>

1. 健康教育企画実習の目標

- 糖尿病食事療法のための交換表の理解及び治療食の知識と指導方法を修得する。
- 生活習慣病に対する運動療法とチューブ体操スキルの獲得と指導方法を修得する。

2. 時間割

	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
1時限 (8:40-9:55)	---	専門外国語 基礎科目	食事療法4	自習
2時限 (10:10-11:25)	食事療法1	自習	食事療法5	自習
3時限 (12:15-13:30)	食事療法2	自習	運動療法4	自習
4時限 (13:45-15:00)	食事療法3	運動療法2	自習	発表会
5時限 (15:15-16:30)	運動療法1	運動療法3	自習	発表会

3. 利用するもの(学群で貸与。詳しくはオリエンテーションにて)

- ・ チューブ、ビデオ or DVD
- ・ 資料『糖尿病食事療法のための 食品交換表』、日本糖尿病協会・分光堂

<地域健康教育実習：10月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

- ・ 地域住民にたいし、生活習慣病についての食事療法及び運動療法の必要性を易しく講義できる。
- ・ チューブ体操の指導ができる。
- ・ 個別の対応ができる。(特に禁忌について)

場所 : ヴィヴァン教室・県内市町村・保健所・病院等
対象者 : 地域住民
内容 : 栄養指導(調味実習含む)・運動指導
学生の役割 : 学生主体のミニ講演会・チューブ体操指導・調理実習補助・血圧測定・血糖値測定補助など
日程 : 日程は9月2～5日の演習中に発表

テーマ3 【減量指導と運動指導】・・・受入人数：15名

担当地域 Coordinator：田中 喜代次（人間総合科学研究科スポーツ医学専攻 教授）

<健康教育企画実習：9月2日～9月5日>

1. 健康教育企画実習の目標

- ・生活習慣病予防の考え方を理解する。
- ・加齢に伴う体の変化と肥満者に多い身体障害を知る。
- ・減量の正しい導き手法を身につける。

2. 時間割

	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
1時限 (8:40-9:55)	---	専門外国語 基礎科目	グループ学習	コーディネーター による指導 テーマ別発表会
2時限 (10:10-11:25)	コーディネーター による指導	グループ学習	グループ学習	
3時限 (12:15-13:30)	グループ学習	グループ学習	グループ学習	グループ学習
4時限 (13:45-15:00)	グループ学習	コーディネーター による指導	グループ学習	グループ学習
5時限 (15:15-16:30)	グループ学習	グループ学習	グループ学習	グループ学習

3. 利用するもの

- ・配布資料(プリント)
- ・書籍(学群から貸与。貸出し方法についてはオリエンテーションで説明)
テキスト『健康運動の支援と実践』、田中喜代次、金芳堂
資料『中高年者のための運動プログラム－病態別編－』、田中喜代次、牧田茂(編集)、
財団法人日本体育協会(監修)、ナツブ、東京、pp.1-182, 2006.
資料『中高年者のための運動プログラム－基本編－』、田中喜代次、中垣内真樹、重松良祐(編集)、
財団法人日本体育協会(監修)、ナツブ、東京、pp.1-152, 2006.

<地域健康教育実習：10月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

- ・肥満者の心と体について、研究論文と実体験から理解を深める。
- ・肥満予防、メタボ改善の重要性を認識し、有効な方法論を修得する。

5. 地域健康教育実習の内容

場所 : 総合研究棟 D
対象者 : 地域の肥満者
内容 : 食事指導と運動指導
学生の役割 : 食事指導・運動指導の補助、健康講話(15分程度)
日程 : 2日～5日の演習中にアナウンスする

テーマ4 【介護予防】・・・受入人数：30名

担当地域 Coordinator：中村明澄 前野哲博（臨床医学系）

<健康教育企画実習：9月2日～9月5日>

詳細は別途配布します。

テーマ5 【喫煙防止教育：小学生】・・・受入人数：50名

担当地域 Coordinator：天谷 龍夫（天谷医院 院長）

<健康教育企画実習：9月2日～9月5日>

1. 健康教育企画実習の目標

- ・医療人としてタバコについてもう一度考える。
- ・発癌性物質を含むものが合法的に売られ、多くの人たちが命を奪われ、健康被害に苦しんでいる現実を知る。
- ・若者をターゲットとしたマーケティングを理解し、子供たちを喫煙者にしない活動を実践する。

2. 時間割

	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
1時限 (8:40-9:55)	---	専門外国語 基礎科目	グループ作業	グループ作業
2時限 (10:10-11:25)	資料読破 書籍	街へ出てタバコ の実態を	グループ作業	グループ作業
3時限 (12:15-13:30)	書籍読破 新聞等	デジカメで記録	グループ作業	グループ作業
4時限 (13:45-15:00)	テーマ決め (天谷)	グループ指導 (天谷)	グループ作業	発表会 (天谷)
5時限 (15:15-16:30)	全体指導 (天谷)	グループ指導 (天谷)	グループ作業	発表会 (天谷)

3. 利用するもの

- ・パワーポイント(学群の端末室やゼミ室などに設置してあるパソコンを利用してください)
- ・資料(学群から貸与。貸出し方法についてはオリエンテーションで説明)

マーケティングや健康に関するもの

- 『タバコ病辞典 吸う人も吸わない人も危ない』 実践社
- 『悪魔のマーケティング タバコ産業が語った真実』 日経BP
- 『たばこ産業を裁く 日本たばこ戦争』 実践社
- 『煙が目にしみる スモークフリースペース(煙害のない社会)をめざして』 実践社
- 『タバコの害とたたかって スモークバスター奮戦記』 大日本図書
- 『現代たばこ戦争』 岩波新書
- 『薬物乱用と人のからだ イラストで見るドラッグの害』 アーニ出版
- 『薬物乱用防止の知識とその教育』 薬事日報社 5
- 『禁煙のススメ 今日からあなたも禁煙教師』 医学出版
- 『禁煙支援はたのしく 保健医療専門職のための行動指針』 CBR
- 『「たばこ病」読本 禁煙・分煙のすすめ』 緑風出版
- 『SMOKE BUSTER(スモークバスター)たばこを吸い始めないために・・・』 ぱすてる書房
- 『たばこバカ本』 晋遊舎
- 『禁煙学』 南山堂
- 『タバコが語る世界史』 山川出版社
- 『煙草おもしろ意外史』 日本嗜好品アカデミー
- 『禁煙ファシズムと戦う』 ベスト新書
- 『たばこ喫みの弁明-喫煙規制に見る現代社会』 慧文社
- 『タバコを吸わせる！-喫煙者の喫煙者による、喫煙者のためのバイブル』 プレスプラン編集部

<地域健康教育実習：10月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

- 小学校の教育現場での健康教育の重要性を知る
- 地域に合ったシステムを理解する
- 小学生の反応を肌で感じる

5. 地域健康教育実習の内容

1. 基本的知識の取得

- ・タバコ健康への影響の理解
- ・なぜこのような危険なものが合法的に売られているのか理解すること
- ・タバコのマーケティングのトリックを理解すること
- ・タバコのメディアコントロールを理解すること
- ・子供達のタバコに対する無防備さを理解すること

2. 実習の流れ

- ・各班(4名)でタバコのテーマを決め、3日間(9月2日～4日)を使って20分程度のパワーポイントにまとめる
- ・班ごとに発表会(9月5日午後)を行う

(グループ別テーマの例)

- 1 タバコの歴史
- 2 タバコと国家
- 3 タバコ事業法
- 4 タバコとスポーツ
- 5 タバコとメディア
- 6 タバコのマーケティング
- 7 タバコのポスター
- 8 タバコと薬事法
- 9 タバコと食品衛生法
- 10 タバコと製造物責任法
- 11 タバコ規制枠組み条約
- 12 喫煙者の論理
- 13 受動喫煙
- 14 タバコをやめるには
- 15 タバコと自動販売機 などテーマは自由

- ・その内容を小学生に分かるバージョンにして各小学校で実際に子供たちに伝える(10月～2月)

3. 実際の行動

各班でまとめた内容(Windows版 パワーポイント)は15分(時間厳守)で説明できるように編集し、リハーサルをやること。遅くとも各班当番日の1週間前には、天谷までメール(amagai@msj.biglobe.ne.jp)で送る。講演は授業時間内で行うので、1分1秒が貴重。講師の切り替えや画面の切り替えなどで時間を無駄にしないこと。

まず、30分間天谷が話す。その後、15分で各班のテーマで話す。最後にもう一度私がまとめて終了とし、それから質問時間をとる。

注意:講演に関しては次のようなことを頭に置きながら話す。

- ・JTの職員の子供もいるので、タバコ会社を悪者呼ばわりしない
- ・親が喫煙者のことも多いので、喫煙者を非難しない
- ・小学6年生にもわかるように噛み砕いて話しをする
- ・子供たちは感受性の窓が開いているので言葉に気をつける
- ・基本的には「笑い」や「うけ」はとらない
- ・集中がきれないように手際よく話し、交代する

■場所 :日立市内小学校全校(25校)

■対象者 :小学6年生

■内容 :各班のテーマに沿った喫煙防止教育

■学生の役割 :現場でのセッティング/学校長との対話/「タバコ講話」(約15分)/小学生からの質問に答える

■当日のスケジュール(当日は、遅くとも12時30分までに、天谷医院に集合のこと)

- 12時00分～30分までに集合
- 12時35分 こちらの車に同乗して出発
- 13時00分 学校到着 セッティング開始
- 13時10分 可能なら学校長との対話
- 13時30分 講演開始
- 14時30分 講演終了 直ちに機材撤収 帰院
- 15時00分 天谷病院で解散

天谷医院 日立市若葉町3-7-13 電話 0294-21-6211 携帯 090-2667-8677
常磐道 日立中央インター(日立南インターではありません)下車
インターから海方向に5分程度、目標は日立一高の北隣です

くれぐれも事故のないように気をつけて行動してください。

★参考★昨年度の小学校喫煙防止教育スケジュールは下記のとおりです。
今年度の具体的な日程は別途周知します。

学校名	実施日時(昨年度)	参加児童数	特記事項
1 助川小	12/ 3(月)		天谷先生受付
2 会瀬小	11/19(月) 13:30～14:30	47名	親子で
3 宮田小	11/12(月) 13:30～14:30	61名	親子で
4 滑川小	1/21(月) 13:30～14:30	129名	
5 仲町小	12/ 6(木) 13:30～14:30	46名	親子で
6 中小路小	11/15(木) 13:30～14:15	20名	親子で
7 大久保小	6/22(金)		天谷先生受付
8 河原子小	1/28(月) 13:30～14:30	44名	親子で
9 成沢小	1/24(木) 13:45～14:30	65名	
10 諏訪小	12/13(木) 13:50～14:30	69名	
11 水木小	11/ 5(月) 13:30～14:30	75名	親子で
12 大みか小	2/26(金) 13:40～14:25	57名	親子で
13 大沼小	11/29(木) 13:40～14:25	128名	親子で
14 金沢小	7/10(火) 13:50～14:30	89名	
15 塙山小	12/ 4(火) 13:30～14:30	59名	親子で
16 油縄子小	11/26(月) 13:30～14:30	55名	親子で
17 田尻小	10/ 4(木) 13:35～14:30	137名	親子で
18 日高小	10/11(木) 13:30～14:30	99名	親子で
19 豊浦小	12/10(月) 13:30～14:30	94名	親子で
20 久慈小	1/31(木) 13:30～14:30	82名	親子で
21 坂本小	12/17(月) 13:30～14:30	119名	親子で
22 東小沢小	11/22(木) 13:30～14:30	11名	親子で
23 中里小	10/22(月) 13:30～14:15	10名	親子検討中
24 櫛形小	10/26(金) 13:50～14:35	137名	親子で
25 山部小	2007年度なし (2006年度4,5,6年生と保護者で実施したため)		

テーマ6 【禁煙教育：高校生】・・・受入人数：12名

担当地域 Coordinator：平間 敬文（平間病院 院長）

<健康教育企画実習：9月2日～9月5日>

1. 健康教育企画実習の目標

喫煙問題を公衆衛生上の最優先課題として捉え、地域でその啓発活動を実践すること。
機会があれば禁煙支援を学び実践する。

2. 時間割

	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
1時限 (8:40-9:55)	---	専門外国語 基礎科目	グループ作業	グループ作業
2時限 (10:10-11:25)	「子供たちにタバコの真実を」 を読んでおくこと。 (感想を求めます。)	資料集め	グループ作業	グループ作業
3時限 (12:15-13:30)		資料集め	平間病院での 禁煙外来実習	グループ内 まとめと発表
4時限 (13:45-15:00)	挨拶 テーマ提示	グループ指導	その理論と実際	グループ内 まとめと発表
5時限 (15:15-16:30)	テーマ決め	グループ指導 (小テスト)	その理論と実際	グループ内 まとめと発表

3. 利用するもの

- ・書籍(学群から貸与。貸出し方法についてはオリエンテーションで説明)
資料テキスト『子供たちにタバコの真実を』(かもがわ出版)他

<グループ別テーマ>

- ① タバコ、歴史からその存在を考える
- ② ニコチン依存とそのメカニズム
- ③ タバコと政治、経済、社会
- ④ 日本の健康政策とタバコ、健康日本21、がん対策基本法
- ⑤ タバコと法律～未成年者喫煙禁止法、タバコ事業法、健康増進法
- ⑥ タバコと法律～食品衛生法、薬事法、PL法
- ⑦ タバコのマーケティングを考える
- ⑧ タバコとメディアリテラシー
- ⑨ タバコを環境問題(公害問題)として捉えると
- ⑩ 公共施設(エリア)の喫煙規制と受動喫煙対策
- ⑪ タバコ規制枠組み条約(FCTC)を知る
- ⑫ タバコ規制～エリア(点、線、面)、消費量、価格の法的規制
- ⑬ 女性とタバコ、「産む性」とタバコを考える
- ⑭ タバコとCOPD
- ⑮ タバコを吸っている人達の言い分を聞くと
- ⑯ タバコ自動販売機を考える
- ⑰ タバコと医療職
- ⑱ タバコと貿易摩擦
- ⑲ 喫煙者の生命予後
- ⑳ 喫煙開始低年齢化のもたらすもの

<地域健康教育実習：10月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

世界的に社会的喫煙規制が急速に進んでいるなか、我が国では子供達、若い女性達に恐るべき喫煙習慣が蔓延し、終息に向う気配は微塵もない。タバコに対する造られた無知を背景に、危機的な喫煙容認社会が尚続いている。タバコ産業がどれ程あくどいことをやってきたかの知識背景のない我が国の人々の常識を変えることは容易ではないが、これは正に私達医療者の役割である。23年48万人に伝えてきたノウハウを共有し、一緒に活動していただきたい。

5. 地域健康教育実習の内容

場所 : 中学、高校(茨城及び近県)

対象者 : 主に高校生

内容 : 喫煙問題についての啓発講演活動

学生の役割 : 問題の本質を把握し、タバコにいかに対応すべきかの啓発活動を実践する。
禁煙外来の成り立ちを理解し、可能であれば実践する。

日程 : 「無煙世代を育てる会」が作っている中高等学校での禁煙講話活動の予定に合わせ、学生のスケジュールにあった学校現場で啓発活動の実践を行う。テーマはそれぞれの班ごとに幾つか選び、3人一組のリレー方式でプレゼンテーションを行う。
火、木の 1:30~3:00 が多いので調整が必要である。
(時間的に可能であれば事前にリハーサルを行う予定)

M3 カリキュラム
医療概論 III
「健康教育」
(健康教育企画実習・地域健康教育実習)
シラバス

2006 年 入学 第 33 回生
2007 年 学士編入学 第 7 回生

2008 年発行
〒305-8575
筑波大学 医学群
