

# 大学生生活と健康

## —見直そう日々の暮らし—

その暮らしの習慣 大丈夫？  
健康を知り、健康に暮らす  
大学教育から考える健康な暮らし方

上越教育大学は初等教員養成という専門的立場にもあるため、平成24年度より「健康・安全・食の教育入門」との科目名で、高校までの保健科教育をさらに発展させた健康教育に関する基礎科目を設定し、平成28年度からは標準履修年次を2年次生から1年次生に改め、大学生生活のスタートとともに全般的な健康教育を実施することとしました。本書はこれまでに「健康・安全・食の教育入門」の講義で扱われた内容をもとに、「大学生生活と健康」として編集したものです。

### 第1章 生活習慣と健康

1. 食事と栄養管理
2. 睡眠・生活リズム
3. 運動と健康
4. 健康診断

### 第2章 健康障害とその対応

1. 生活習慣病
2. 感染症
3. 熱中症
4. セルフメディケーション
5. 医療制度・医療機関の理解と活用

### 第3章 心の健康

1. 心身相関
2. ストレスマネジメント
3. 自殺予防

### 第4章 性に関する問題

1. 性と避妊
2. 性感染症とその予防
3. LGBTなどの性的指向の問題

### 第5章 薬物

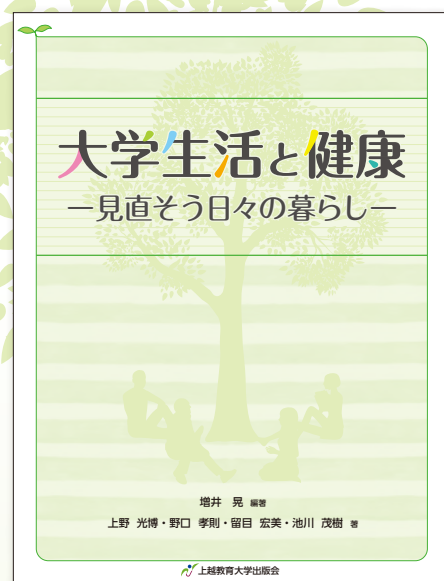
1. 喫煙・飲酒
2. 違法薬物・危険ドラッグ

### 第6章 生活と安全

1. 交通安全
2. 自然災害対策
3. 防犯対策
4. 応急手当
5. 職業生活と健康
6. 食品の安全

### 第7章 社会と保健

1. 環境と健康
2. 社会保険制度
3. 共生社会の実現



増井 晃 編著

上野光博・野口孝則・留目宏美・池川茂樹 著

B5判変形・並製 / 128頁

ISBN978-4-9906685-6-3

定価 (1,400円+税)

2017年3月31日 発行

発行：上越教育大学出版会

発売：永田印刷株式会社出版部

永田印刷株式会社出版部 URL <http://www.nagap.co.jp>

Amazon 書店、新潟県上越市 春陽館書店・柿村書店(上越教育大学サービスセンター内)にて販売中!

大学生生活と健康 —見直そう日々の暮らし— 冊

ISBN978-4-9906685-6-3 定価 1,400円+税 (右記書店発送の場合、送料は別途負担となります)

注文書

氏名/団体名

ご住所 〒

TEL

春陽館書店

〒943-0832 新潟県上越市本町4丁目1番8号

TEL 025-525-2530

FAX 025-524-8140

柿村書店

(上越教育大学サービスセンター内)

〒943-8512 新潟県上越市山屋敷町1番地

TEL 025-521-3644

FAX 025-522-4091