

基礎課程カリキュラム（講義）

課程	科目	分類	公開	#	授業題目	講師	部局	内容	日付	時限	
基礎課程	健康寿命	講義	1	○	101 徳島県の現状と取り組み	健康づくり課	県	徳島県の現状と取り組み。疾病予防や検診受診率向上に関して	9月26日	2	健講 1
基礎課程	健康寿命	講義	2		102 疾病予防と健診受診	健康づくり課	県		11月7日	3	健講 2
基礎課程	健康寿命	講義	3		103 加齢と病気	山口治隆	医科	「健康寿命と病気」の総論（がん、COPDなどを含む）	9月26日	3	健講 3
基礎課程	健康寿命	講義	4		104 健康寿命と歯	市川哲雄	歯科	健康寿命と歯（総論）	10月31日	3	健講 4
基礎課程	健康寿命	講義	5		105 健康寿命と栄養	竹谷豊	栄養	健康寿命と栄養（総論）	10月3日	3	健講 5
基礎課程	地域人材育成	講義	1	○	201 地域における健康事業	徳島市・県スポ協	自治体・団体	地域における健康事業について	1月16日	2	地講 1
基礎課程	地域人材育成	講義	2		202 成人・高齢者に対する保健指導	山下留理子	保健	成人・高齢者に対する保健指導	1月9日	3	地講 2
基礎課程	地域人材育成	講義	3		203 地域ボランティア	渡邊克典	総科地域	地域ボランティアの概論	2月13日	3	地講 3
基礎課程	地域人材育成	講義	4		204 高齢者の心理	榎本拓哉	総科心理	高齢者の心理	1月30日	3	地講 4
基礎課程	メタボ・糖尿病	講義	1	○	301 メタボ・糖尿病の原因	松久宗英	医科	メタボ関連の各疾患の概要、治療、予防・改善について	10月24日	1	メ講 1
基礎課程	メタボ・糖尿病	講義	2		302 メタボ・糖尿病の合併症	松久宗英	医科		10月24日	2	メ講 2
基礎課程	メタボ・糖尿病	講義	3		303 メタボ・糖尿病の対策	松久宗英	医科		10月24日	3	メ講 3
基礎課程	メタボ・糖尿病	講義	4		304 メタボ予防と栄養	竹谷豊	栄養	メタボを解消する食生活	11月21日	2	メ講 4
基礎課程	メタボ・糖尿病	講義	5		305 生活習慣病と口腔ケア	湯本浩通	歯科	メタボ関連疾患と口腔ケア	11月28日	3	メ講 5
基礎課程	ロコモティブシンドローム	講義	1	○	401 ロコモと腰痛	西良浩一	医科	ロコモと腰痛	12月19日	1	口講 1
基礎課程	ロコモティブシンドローム	講義	2		402 ロコモと関節痛	玉置康晃	医科	ロコモと関節痛	12月19日	2	口講 2
基礎課程	ロコモティブシンドローム	講義	3		403 ロコモと骨粗しょう症	鹿島正弘	医科	ロコモと骨粗しょう症	12月19日	3	口講 3
基礎課程	ロコモティブシンドローム	講義	4		404 ロコモ予防と栄養	竹谷豊	栄養	ロコモ予防と栄養	12月5日	3	口講 4
基礎課程	ロコモティブシンドローム	講義	5		405 お口の健康（健口）とロコモ予防	片岡宏介	歯科	お口の健康（健口）とロコモ予防	12月26日	3	口講 5
基礎課程	認知症	講義	1	○	501 認知症ってどんな病気？	和泉唯信	医科	認知症ってどんな病気？	1月23日	1	認講 1
基礎課程	認知症	講義	2		502 認知症を起こす原因	和泉唯信	医科	認知症を起こす原因	1月23日	2	認講 2
基礎課程	認知症	講義	3		503 認知症の治療と予防	和泉唯信	医科	認知症の治療と予防	1月23日	3	認講 3
基礎課程	認知症	講義	4		504 認知症のサポート1	千葉進一	保健	認知症のサポートについて	2月20日	2	認講 4
基礎課程	認知症	講義	5		505 認知症のサポート2	千葉進一	保健		2月20日	3	認講 5

基礎課程カリキュラム（実習）

課程	科目	分類		#	授業題目	講師	部局	内容	日付	時限	
基礎課程	健康寿命	実習	1	106	健康寿命を延ばす運動	田中俊夫	センター	健康寿命と運動	10月3日	2	健実1
基礎課程	健康寿命	実習	2	107	健康的な食生活	竹谷豊	栄養	食生活をセルフチェックする	11月21日	3	健実2
基礎課程	健康寿命	実習	3	108	総合運動実習1	藤谷順三	医科	健康寿命を延ばす運動まとめ1	2月20日	1	健実3
基礎課程	健康寿命	実習	4	109	総合運動実習2	田中俊夫	センター	健康寿命を延ばす運動まとめ2	3月5日	1	健実4
基礎課程	地域人材育成	実習	1	205	シニアのストレス管理	井崎ゆみ子	健康支援センター	ストレスチェックテストとストレス管理	12月26日	2	地実1
基礎課程	地域人材育成	実習	2	207	心肺蘇生法	日赤徳島	日本赤十字社	心肺蘇生	11月28日	1	地実2
基礎課程	メタボ・糖尿病	実習	1	306	メタボ予防の運動	田中俊夫	センター	メタボ予防の運動	10月31日	2	メ実1
基礎課程	メタボ・糖尿病	実習	2	307	ウォーキング・ステップ運動	田中俊夫	センター	ウォーキング・ステップ運動	10月31日	1	メ実2
基礎課程	メタボ・糖尿病	実習	3	308	ノルディックウォーキング	田中俊夫	センター	ノルディックウォーキング	11月21日	1	メ実3
基礎課程	メタボ・糖尿病	実習	4	309	インターバル速歩・スロージョギング	田中俊夫	センター	インターバル速歩・スロージョギング	12月5日	1	メ実4
基礎課程	メタボ・糖尿病	実習	5	310	阿波踊り体操	田中俊夫	センター	阿波踊り体操	11月7日	1	メ実5
基礎課程	ロコモティブシンドローム	実習	1	406	ロコモ予防の運動	田中俊夫	センター	ロコモ予防の運動	12月5日	2	ロ実1
基礎課程	ロコモティブシンドローム	実習	2	407	筋力トレーニング	田中俊夫	センター	筋力トレーニング	12月26日	1	ロ実2
基礎課程	ロコモティブシンドローム	実習	3	408	体幹・バランス機能強化	田中俊夫	センター	体幹・バランス機能強化運動	1月16日	1	ロ実3
基礎課程	ロコモティブシンドローム	実習	4	409	ロコモ実習4	藤谷順三	医科	姿勢と動作改善によるロコモ予防	1月9日	1	ロ実4
基礎課程	ロコモティブシンドローム	実習	5	410	ロコモ実習5	藤谷順三	医科	姿勢と動作改善によるロコモ予防	1月9日	2	ロ実5

基礎課程カリキュラム（実習）

課程	科目	分類		#	授業題目	講師	部局	内容	日付	時限	
基礎課程	認知症	実習	1	506	認知症予防と運動	田中俊夫	センター	認知症予防と運動	1月16日	3	認実1
基礎課程	認知症	実習	2	507	認知機能トレーニング（室内）	田中俊夫	センター	認知機能トレーニング（室内）	2月13日	2	認実2
基礎課程	認知症	実習	3	508	コグニサイズ	田中俊夫	センター	コグニサイズ	2月13日	1	認実3
基礎課程	認知症	実習	4	509	回想法1	鈴木尚子	センター	概要と実践	1月30日	1	認実4
基礎課程	認知症	実習	5	510	回想法2	鈴木尚子	センター	国内外の応用事例	1月30日	2	認実5
基礎課程	行動変容	実習	1	601	健康寿命くらし改革1	田中俊夫	センター	生活習慣改善に関するグループワーク	10月10日	3	行変1
基礎課程	行動変容	実習	2	602	健康寿命くらし改革2	田中俊夫	センター		11月7日	2	行変2
基礎課程	行動変容	実習	3	603	健康寿命くらし改革3	田中俊夫	センター		2月27日	3	行変3
基礎課程	行動変容	実習	4	605	わくわくチャレンジ塾1	田中俊夫	センター	グループワーク・実習	10月3日	1	行変4
基礎課程	行動変容	実習	5	606	わくわくチャレンジ塾2	田中俊夫	センター		11月28日	2	行変5
基礎課程	行動変容	実習	6	608	わくわくチャレンジ塾3	田中俊夫	センター		3月5日	2	行変6
基礎課程	測定	実習	1	701	健康・心理測定1	田中俊夫	センター	健康・心理測定1	10月10日	2	測定1
基礎課程	測定	実習	2	702	健康・心理測定2	田中俊夫	センター	健康・心理測定2	2月27日	2	測定2
基礎課程	測定	実習	3	703	体力測定1	田中俊夫	センター	体力測定1	10月10日	1	測定3
基礎課程	測定	実習	4	704	体力測定2	田中俊夫	センター	体力測定2	2月27日	1	測定4

< 基礎課程 >

		1時限		2時限		3時限		会場		
日付	週NO.	13:00-14:00		14:15-15:15		15:30-16:30		1時限	2時限	3時限
9月26日	1	開講式 お祝い		健講 1	徳島県の現状と取り組み	健講 3	加齢と病気	第1講	第1講	第1講
10月3日	2	行変 4	わくわくチャレンジ塾1	健実 1	健康寿命を延ばす運動	健講 5	健康寿命と栄養	体育館	第1講	第1講
10月10日	3	測定 3	体力測定1	測定 1	健康・心理測定1	行変 1	健康寿命くらし改革1	体育館	第1講	第1講
10月17日										
10月24日	4	メ講 1	メタボ・糖尿病の原因	メ講 2	メタボ・糖尿病の合併症	メ講 3	メタボ・糖尿病の対策	第1講	第1講	第1講
10月31日	5	メ実 2	ウォーキング ・ステップ運動	メ実 1	メタボ予防の運動	健講 4	健康寿命と歯	体育館	第1講	第1講
11月7日	6	メ実 5	阿波踊り体操	行変 2	健康寿命くらし改革2	健講 2	疾病予防と健診受診	第1講 多目的	第1講	第1講
11月14日										
11月21日	7	メ実 3	ノルディック ウォーキング	メ講 4	メタボ予防と栄養	健実 2	健康的な食生活	体育館	第1講	第1講
11月28日	8	地実 2	心肺蘇生法	行変 5	わくわくチャレンジ塾2	メ講 5	生活習慣病と口腔ケア	多目的	第1講	第1講
12月5日	9	メ実 4	インターバル速歩・ スロージョギング	口実 1	ロコモ予防の運動	口講 4	ロコモティブシンド ローム予防と栄養	体育館	第1講	第1講
12月12日										
12月19日	10	口講 1	ロコモ講義1	口講 2	ロコモ講義2	口講 3	ロコモ講義3	第1講	第1講	第1講
12月26日	11	口実 2	筋力トレーニング	地実 1	高齢者のストレス管理	口講 5	お口の健康（健口） とロコモ予防	武道場	第1講	第1講
1月2日										
1月9日	12	口実 4	ロコモ実習4	口実 5	ロコモ実習5	地講 2	成人・高齢者に対す る保健指導	多目的	多目的	第1講
1月16日	13	口実 3	体幹・バランス機能 強化運動	地講 1	地域における健康事業	認実 1	認知症予防と運動	第1講	第1講	第1講
1月23日	14	認講 1	認知症ってどんな病気？	認講 2	認知症を起こす原因	認講 3	認知症の治療と予防	第1講	第1講	第1講
1月30日	15	認実 4	回想法1	認実 5	回想法2	地講 4	高齢者の心理	第1講	第1講	第1講
2月6日		修了レポート・オプション学習レポート提出期限は1/31								
2月13日	16	認実 3	コグニサイズ	認実 2	認知機能トレーニン グ（室内）	地講 3	地域ボランティア	体育館	第1講	第1講
2月20日	17	健実 3	総合運動実習1	認講 4	認知症のサポート1	認講 5	認知症のサポート2	武道場	第1講	第1講
2月27日	18	測定 4	体力測定2	測定 2	健康・心理測定2	行変 3	健康寿命くらし改革3	体育館	第1講	第1講
3月5日	19	健実 4	総合運動実習2	行変 6	わくわくチャレンジ塾3	修了式		体育館	第1講	第1講
3月12日										
3月19日										
3月26日		予備日								

授業1時間=60分

< 基礎課程 >

	必修科目		専修科目			行動変容・測定		
	健康寿命	地域人材育成	メタボ・糖尿予防	ロコモ予防	認知症予防・サポート	行動変容	測定	
講義	5	4	5	5	5			24
実習	4	2	5	5	5	6	4	31
小計	9	6	10	10	10	6	4	
合計	55							

< 専門課程 >

	講義			実習			
	健康寿命	成人学習指導	地域人材育成	運動指導	健康指導	測定・安全管理	
講義	6	3	3				12
実習				12	3	3	18
合計	30						

【受講料と受講可能な学内オプション学習】

				受講可能な学内プログラム (学内オプション学習)
		受講料	地域推荐 枠 受講料	公開講座
基礎課程	55時間	¥30,000	¥15,000	30時間まで
専門課程	30時間	¥18,000	¥9,000	基礎課程講義のビデオ視聴
有料追加 プログラム (任意)	プラス10 (10時間)	¥5,000		
	成果サ ポート	有酸素運動	春秋 各¥3,000	
		筋トレ		
脳トレ				