



＜食育セミナーの様子＞

「健康管理士一般指導員」資格の認定団体でもあります。特定非営利活動法人日本成人病予防協会はそのような中、着実に健康社会実現のために活動をして参りました。中央官庁はもとより、地域や、企業、学校、家庭等と連携して開催された「健康講演会」は平成二十年だけでも二百回を超え、協会設立より数えまして三千回を超えました。

新年明けましておめでとうございます。昨年は原油高やアメリカの金融問題が日本経済に大きな影響を与え、落ち着きの無い一年であったと感じます。

## 新年のご挨拶

医療費削減と予防医学の普及のために  
四万五千名の  
「健康管理士一般指導員」が  
今できる事



特定非営利活動法人  
日本成人病予防協会  
理事長 佐野 和男

また、昨年は医療制度の改革もあり、様々な企業様から「保健指導」のお問い合わせを頂きました。このような資格者の活動が、医療費の削減に役立つ、当協会の趣旨でもある、健康社会の実現への近道であると確信致しております。



＜保健指導の様子＞

ました。当協会と致しまして本年より地域や企業様と連携して「保健指導」を実践し、メタボリックシンドローム撲滅を掲げ活動していく予定です。「メタボリックシンドローム」の撲滅には医師、保健師、管理栄養士等の資格者だけでは人的に不足する事が予想されますので、「健康管理士一般指導員」有資格者の指導の元、少しでも「保健指導」に関わる事ができるような働きかけを、本年度は積極的に行っていきます。

昨年同様、「健康管理士一般指導員」資格にとりまして、すばらしい一年であったと思えます。昨年の八月に「ほすび」を通じて、資格を活用されている方に体験談をお願いしたところ、予想をはるかに上回る四百を超える活用事例が寄せられました。医療・福祉分野はもとより、地域や企業で活躍されたり、学校で食育活動をされて

いたり、その他様々な分野で活躍する資格取得者のお声を拝見し、十六年間の地道な活動が報われた気持ちになりました。全てはご紹介できませんが、ホームページなどで皆様にご紹介できればと考えております。ご協力頂きました「健康管理士一般指導員」資格取得者の皆様誠にありがとうございました。

## 活動事例＊HP掲載

多くの健康管理士の皆様には、活動事例やお写真を投稿頂きまして、誠にありがとうございました。ご投稿頂きました、大変参考になりました。ご投稿頂きました内容は、年明けよりホームページに順次掲載して参ります。今後も引き続き、健康管理士としての様々な活動のご報告をお待ちしております。



(担当 森田)  
Email: [morita@japa.ne.jp](mailto:morita@japa.ne.jp)  
健康管理士HP  
<http://www.real.theater.or.jp/index.html>

来る平成二十一年三月七日(土)大阪市の国民會館に於いて、第十二回健康学習セミナーを開催致します。

第一部は「京都ノートルダム女子大学教授であり、医学博士でもある萩原暢子先生をお招きし、「家庭の食卓における母親の役割」と題し、講演して頂きます。

第二部は「健康管理士一般指導員の資格のいかし方」と題して、大阪府健康管理士会の中村省三氏をお迎えし、運動指導などの実践を交えてお話し頂きます。

一般の方の参加も受け付けておりますので、皆様お誘い合わせの上ご参加下さい。お申込みは左下欄の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページの申込みフォーム、お電話にてお申込み下さい。

TEL 03-3661-0175  
FAX 03-3669-4733  
URL [www.japa.org/seminar/](http://www.japa.org/seminar/)

## 健康管理士一般指導員 健康学習セミナー 「家庭の食卓における母親の役割」

日時: 平成21年3月7日(土) 13:00~16:00  
会場: 国民會館 12階大ホール  
(大阪市中央区大手前2-1-2)  
定員: 150名(先着順)

受講料: 健康管理士一般指導員... 1,000円  
一般... 1,500円  
下記いずれかの口座へ受講料をお振込下さい。

- 口座名義: 特定非営利活動法人 日本成人病予防協会
- 三菱東京UF銀行 大伝馬町支店 普通預金 0932033
- 三井住友銀行 浅草橋支店 普通預金 0993611
- ゆうちょ銀行 振替口座 00100-0-607379

ご本人の氏名と資格番号(数字のみ)を明記して下さい。振込手数料はご負担頂きますようお願い致します。

申込書とご入金の確認が取れ次第、受講票を発送致します。

＜当日のスケジュール＞  
ご挨拶 13:00~13:10  
第1部 13:10~14:40  
「家庭の食卓における母親の役割」  
講師: 萩原暢子先生(京都ノートルダム女子大学教授)  
第2部 15:00~16:00  
「健康管理士一般指導員の資格のいかし方」  
大阪府健康管理士会 中村省三氏

第12回  
健康管理士健康学習セミナー  
「家庭の食卓における母親の役割」  
大阪にて開催決定!

萩原 暢子先生 プロフィール  
京都ノートルダム女子大学生活福祉文化学部生活福祉文化学科教授、医学博士、母子保健法指定医、日本産婦人科学会認定医、日本医師会認定スポーツドクター、日本骨粗鬆症学会員  
専門分野は健康科学、骨粗鬆症をはじめとした生活習慣病について、栄養、適度の運動、生活環境など日常生活の健康に関する事柄からの予防対策に着目し、若年期からの生活習慣病予防を中心に研究を行っている。  
また、執筆活動や、京都ノートルダム女子大学主催の公開セミナー等の講演活動など幅広く活躍中。

健康管理士健康学習セミナー 家庭の食卓における母親の役割 申込書

資格番号	H-	お名前	
住所	〒		
電話番号(平日日中の緊急連絡先)		( )	



### 第3回食育セミナー「食の安心が健康をつくる」好評のうち終了致しました!

去る10月26日(日)東京都庁に於いて、当協会主催の第3回食育セミナー「食の安心が健康をつくる」を開催致しました。当日は小雨の中大変多くの方にお越し頂き、おかげ様で大盛況のうちに終える事ができました。

第1部では株式会社感性リサーチ代表取締役の黒川伊保子先生をお迎えし、「生活と食のリズムを見直そう」をテーマに講演して頂きました。「語感の正体、発音体感」についてのお話や、「しあわせ脳」を育てるための「早寝・早起き・朝ごはん・読書」の大切さを、体験を交えつつ分かりやすく講演して頂き、身近で興味深いお話に笑いがおこり、終始和やかな雰囲気でした。

第2部の参加型パネルディスカッションでは、伊佐寛氏、芝山均氏、伊藤陽子氏の3名のパネラーに、「考えよう 食の安全性」というテーマでお話して頂きました。伊佐氏には賞味期限と消費期限の違いなどを分かりやすく解説して頂き、芝山氏には外食産業で取り組んでいる事などをお話して頂き、伊藤氏には参加者と同じ目線で経験談などをお話して頂きました。

開演前や終了後、多くの方が展示コーナーに足を運んで下さり、食育コーナーではクイズに挑戦されたり、資格紹介コーナーではテキストやほすびを読んだり、質問されている方も多く見受けられました。ご来場頂いた皆様、どうもありがとうございました。来年も開催を予定しておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。



### 元氣!・2008 いたばし健康ネット博 参加しました

去る十一月七日(金)・八日(土)・九日(日)に赤坂サカスのサカス広場に於いて、「元氣!2008」が開催され、当協会も参加団体として健康管理士のパンフレットを置かせて頂きました。服部幸應先生の講演や血管年齢測定など、テーマである「食」・「運動」・「禁煙」に関して、実際に触れたり挑戦して楽しみながら学べるイベントとなっていました。

また、去る十一月十四日(金)・十五日(土)に板橋区立グリーンホールに於いて、「いたばし健康ネット博」笑って食べて健康アップ」が開催され、健康管理士東京OPP会と当協会が参加致しました。「いたばし健康ネット博」は、健康づくりに関する活動をしている団体の皆さんと一緒に、より多くの板橋区民の方が、楽しく健康づ



<いたばし健康ネット博の様子>

## 全国健康管理士寄稿

### 愛知県健康管理士会より

十月の月例会では、当会会員で臨床検査技師の坂部恵美子氏に「血液の話」というテーマでお話をさせて頂きました。病院での臨床検査技師としての経験や、企業の検査受診者への相談や助言業務などの経験をふまえて、血液検査項目の検査方法や検査結果の見方などを解説して頂きました。

### 宮崎県健康管理士会

去る八月二十三日(土)、小中学生を持つ保護者向けに、食育と病気の原因と予防についての講演を行いました。この講演は奥様を脳卒中で亡くされた男性から、病気の原因悪かった点などについて話して欲しいと当会に強い要請があった為、急遽企画致しました。

### 岡山県健康管理士会

岡山県健康管理士会では、去る十月十二日(日)後楽園にて、「癒しと健康」をテーマにしたミニイベントを開催しました。園内散策の後、「廉池軒」に腰を据えお弁当

### 健康管理士東京OPP会

健康管理士東京OPP会として、いたばし健康ネット博に参加しました。パズルやゲームを通じて脳の衰えを調べましようをテーマに、簡単な計算、小豆つかみ取り、手遊びをしました。来場者参加型イベントにし、日本成人病予防協会のパネルや資料を活用させて頂きました。お陰様で沢山あるブースの中で一番盛況!!健康情報を楽しく伝達していく大切さを感じました。



<イベントの様子>

### 西東京健康管理士会

私が所属のニシケン会は、発足して九年目、毎年秋に恒例の泊研修旅行を実施して親睦を深めています。今年の秋は去る十月二十五日(土)、奥多摩湖畔の宿にて、和やかな雰囲気のもと行いました。酒と共に夜半まで健康談議に花を咲かせ、大いに会員間の交流が図れました。翌日は午前中に半日の健康ウォーキングを行い、足も鍛えリフレッシュできました。

順不同 敬称略

### 兵庫県健康管理士会

第三回健康管理士フォーラム「健康管理士にしかできないこと」健康管理士らしくして何?」と題して、健康管理士を生活させるの?」日頃感じている事、成功事例、活用事例など情報を共有して、じっくり考えませんか?日時:平成二十一年一月二十五日(日)午後一時~午後四時

### 神奈川県健康管理士会

神奈川県健康管理士会では一月十八日(日)、会員の山田好男氏が「身体の信託(未病のサイン)」と題して講演を行います。当会は県内に支部を作り、地域に密着した活動を支掛けております。神奈川近郊の方は是非参加下さい。なお、当会では食育や認知症に関するサポートも考えており、他のサークルなどもリンクして活動して行きたく思っております。

### 青森県健康管理士会

去る十月十九日(日)に勉強会を兼ね、栄養学をテーマに発表と討論会を行い、そして十一月十六日(日)に例会を開き、一般の方の聴講もありました。兼田顧問が講師を担当し、免疫学をテーマに勉強会を開きました。青森県健康管理士会では会員個人のスキルアップのために努力しています。

### 「健康まちづくり活動支援講習会」好評のうち終了!

東京都文京区と協働で実施してきました「健康まちづくり活動支援講習会」が三回全て終了し、出席者には修了証が授与されました。食生活や運動、メンタルヘルスなどについて、参加者の方々はメモを取るなど真剣に講師の話に耳を傾けて下さいました。参加者の方々がこの講習会で身に付けた知識を活かし、地域の健康づくりの活性化に繋がれば幸いです。他の自治体様でもご要望も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



<健康管理士の崎山さんの講義の様子>

## 第 回 健康管理士養成指定校紹介

### 明和学園短期大学 (生活学科 栄養専攻・こども学専攻)

栄養士の資格を持った上で、さらにそれを活かせる資格を取得する事で就職や仕事に役立つ、健康に関する社会のニーズが深まる中で、今後活躍の場が多くなる可能性を考えました。そして指定校になる事で、通常の授業の中で無理なく資格が取得できる点が魅力でした。授業の中にテキストの内容を盛り込んで、関連性を持たせるように指導しています。それ以外の内容については、外部から薬剤師などの専門家を招いて、最新の知識を得られるに集中講義を設定しています。食と健康の問題や生活習慣病との関係が、より具体的に指導できるようになりました。また学生達の資格への関心が高まり、卒業と同時に健康管理士の資格が取得できる事が大きなメリットだと思います。(森先生)

### 昭和学院短期大学 (ヘルスケア栄養学科)

本学科は「人の健康を食と栄養の面から支える事のできる人間性豊かな栄養士の育成」を目指し、教養を磨き専門的知識や技能を習得すべく、日々努力を重ねています。健康管理士は健康管理について総合的に学ぶ事ができ、本学科の教育目的の達成に最適なコースです。栄養士資格とともに健康管理士資格を取得した学生は、人の健康を守るという観点から大いなる活躍が期待されます。このため本学科では、指定校制度の導入を図りました。教育目標に沿ってカリキュラムが決まられており、資格取得希望の学生には、卒業必修科目や栄養士資格に必要な科目に加え、「健康管理概論」などを必修科目においています。健康管理士コースを学ぶ事により、栄養を中心に健康についてトータルな知識や技能を高める事が出来るようになりました。(小川先生)

健康管理士インタビュー

「活動の現場」

中山 かおりさん (福岡県)



今回ご紹介するのは、福岡県に在住の中山かおりさん。医療秘書や健康管理アドバイザーなどを...

資格取得当時は、医療機器メーカーで顧客への健康アドバイスをしていました。日々の仕事の中で、正しい知識や情報を得て、さらに常に新しいものへと更新していく必要性を感じ、それを実現できる資格として選びました。

健康管理士一般指導員の資格を取得されて、ご自身の活動に役立つ点はどのような事ですか？ また、お仕事に資格をどのように活かされていますか？



クリニックでの中山さん>

人それぞれの「治す力」「生きる力」を信じて、伸ばしてあげるようなサポートを心がけています。その人の今までの生活や考え方、その人に新しい治療法を否定せず、そこに新しい考え方や知識をプラスしてあげるようにと考えています。

一部の情報だけを鵜呑みにして、そこに固執してしまう事で、また、心の悩みが身体疾患につながる可能性があるという事への認識の低さから、思い込みや偏見が強く、自分を守る行動を起こすまでに時間がかかる傾向があります。ストレス社会の中で健康は守り、育む必要がある事に気付いて欲しいと思います。

講師として活動するきっかけは何だったのですか？ また、活動していて感じた事を教えてください。ある専門学校から、「ストレス



教育委員会での講演の様子>

疾患についてこの授業を行って欲しいと依頼された事が始まりで、一人でも多くの方に、心と体のつながりを伝え、知る「学び」「実践すること」で、優しい健康の輪が広がるように思いました。現在、ヒューマンアカデミーでの授業、地域や団体に向けて行っている講演では、調べれば分かる事よりも、実際の臨床事例を多く取り入れていきます。受講生が笑顔をみせ、命にメロを取る方、ひたすらこちらを見つめてくださる方と色々と帰る時には穏やかな表情になっ

講演では思わぬ質問を受ける事があるので、具体的なデータなど、掘り下げた準備しておく事はもちろん大事です。しかし、データの羅列や新聞記事のコピーばかりになっては意味がありません。やはり、話にメリハリをつける必要があると思います。何よりも、生の話(臨床)にこそ興味を持ってもらえます。そして、人に伝える事、教える事によって、自らも学ぶものと考えています。

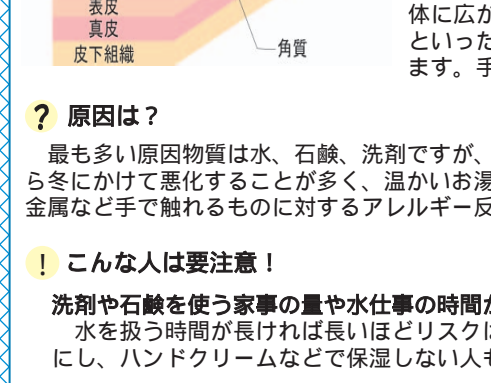
思い込みや偏見を無くすためにも、積極的な講演活動を行うという事と想っています。また、多くの方にメンタル面も含めた健康管理の重要性を伝え、健康管理士一般指導員としての後輩の育成も進めています。

実際に体験された事例を取り入れる事で、身近で分かりやすい授業ができるのです。カウンセリングや講演を通じて、多くの方に心と身体の健康の重要性を伝えていってほしい中山さん。さらなる活躍をお祈りしています。ご協力ありがとうございました！

中山さんへの講演「カウンセリング」の依頼は Email: akanta@aahoo.co.jp TEL: 090-8837-8854

「心理カウンセラーの心」... ころがホットと温かくなれる講演を致します。とたてもご参加頂けます。参加費: 半日/申込締切: 一月二十日(木) 平成二十一年一月十四日(土) 午後六時、ヒューマンアカデミー北九州校 TEL: 093-511-8977 担当: 栗本 平成二十一年一月十五日(日) 午後五時、ヒューマンアカデミー福岡校 TEL: 092-721-6691 担当: 菅井

気をつけよう 季節の病気 1-2月 ~主婦湿疹(手湿疹)~



主婦湿疹とは、主に炊事や洗濯などの水仕事を繰り返す事で、手指が荒れてできる湿疹の事です。「手湿疹」や「進行性指掌角皮症」とも呼ばれます。毎日家事で洗剤や石鹸を使うために、皮膚の表面にある脂分や水分が奪われて角質層が壊され、外的刺激や刺激物の侵入などで起こる病気です。

原因は？ 最も多い原因物質は水、石鹸、洗剤ですが、食材なども刺激になります。空気が乾燥する秋から冬にかけて悪化することが多く、温かいお湯による食器洗いも悪化の原因となります。また、金属など手で触れるものに対するアレルギー反応によって皮膚炎が起きている場合もあります。

原因は？ 最も多い原因物質は水、石鹸、洗剤ですが、食材なども刺激になります。空気が乾燥する秋から冬にかけて悪化することが多く、温かいお湯による食器洗いも悪化の原因となります。また、金属など手で触れるものに対するアレルギー反応によって皮膚炎が起きている場合もあります。

こんな人は要注意！ 洗剤や石鹸を使う家事の量や水仕事の時間が多い人 水を扱う時間が長ければ長いほどリスクは高くなります。水仕事の後濡れた手をそのままにし、ハンドクリームなどで保湿しない人も要注意です。

アトピー素因のある人 アトピー素因のある人は、主婦湿疹になりやすいといわれており、家族にアトピーを持つ人がいる場合も注意が必要です。アトピー性皮膚炎だけでなく、ぜんそくや花粉症なども当てはまります。

そこで！ 予防！ 手肌が水に触れないよう、手袋を二重にはめましょう。血洗いは浸け置き洗いで、脂汚れを浮かしてから洗きましょう。手で洗うお湯の温度をなるべく低くしましょう。脂っぽい料理は炎症が治まるまでは避けましょう。生活を改善し、体の抵抗力を高めましょう。炊事後は必ず保湿剤やハンドクリームを塗って、脂分を補いましょう。市販品や食器洗浄器などを上手に利用して、刺激物に触れないようにしましょう。

頭の体操「チャレンジザクロスワード」

カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい。 <よこのカギ> 1. ポジティブ 2. 物事などが、調和がとれていて穏やかなこと。みんなニコニコしている様子。 3. 悪性新生物。 4. せいぜいそんな程度だろうと決めてかかったり、見くびること。「をくろ」 5. 父・母の兄弟。 6. カラオケで歌うときに使います。 7. 有酸素運動といえば、水泳、ウォーキング、。 8. めったにないこと、まれにあること。 9. 心臓は血液を全身に送り出す「」のような働きをしています。

ヒント 医学

こんな年でした 1979年 1979年は 麻生総理が政界入りを果たした年

2006年9月、第92代内閣総理大臣に就任した麻生太郎氏。衆議院議員総選挙に出馬し、初当選を果たし政界入りした年は、一体どんな年だったのでしょうか。

<編集後記> 暖房で温められた室内は空気が乾燥しがちになります。加湿器をつけたり室内に洗濯物を干すなどして、湿度を50~70%に保ち風邪を予防しましょう。本年はいかがでしたでしょうか？ 来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。(編集部)