

# 健康管理士一般指導員活動事例取材シート

健康管理士番号	H - 2529
お名前	長谷部 美紀代
性別	女
年齢	65歳



なぜ健康管理士一般指導員の資格を取得しようと思ったのですか？

平成8年、健康生きがいアドバイザーの資格を取りました。その際、健康についてもっと学びたいと思い、健康管理士の通信講座を受講し、資格を取得しました。ちょうど社会情勢として、健康に関する情報が溢れ始めた頃で、正しい知識を得て、先は自分の健康維持のために役立てようという動機でした。

健康管理士一般指導員受験対策講座(通信教育)から資格取得までの感想はいかがですか？

仕事と主婦の両立の私にとって、自宅で自由に使える時間に学べる事は好都合でした。テキストに添って学び、レポートを提出する事は、毎日の生活に目標ができ、とても有意義な日々でした。認定試験の前に、合格対策講座を設けて頂いた事はとても参考になりました。

健康管理士一般指導員の資格をどこで・どのように活用していますか？

- ・平成7年から男性料理教室の講師をしており、献立をたてる際、メタボにならないよう食材やカロリーを考へながらレシピを作ります。
- ・平成12年から市の高齢者福祉相談員として、窓口で相談を受ける際、健康管理の話から入ると打ち解けて進める事ができました。
- ・平成13年から「健康講座」の講師として、年数回講演を行っています。
- ・年1回、8年も続けている、自治体の健康フェスティバルでの健康相談にも当たっています。
- ・その他、公民館等での健康講座の講師もしています。

その他「ほすぴ」や「セミナー」「能力開発講座」等の感想がありましたらお書きください。

「ほすぴ」は講師をする際、テーマを決める時に、タイムリーな内容が多く、とても役立っています。講師をする際、「わかりやすく、良かったよ」と言われた時、喜びを感じます。これからも、色々な分野の健康に関する知識と情報を頂けますようお願い致します。