

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 - 15293
お名前	弓田 勝美
性別	男
年齢	66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？

定年退職直後ダイエットに挑戦し、4ヶ月で10kg強の減量に成功しました。ダイエット前の健康診断にて、血圧を含む数項目の異常が全て改善されました。同時に体型の大きな変化により、ジムの仲間や野球チームの仲間、民謡教室の仲間等からダイエットに関する質問が増えました。その質問に対する回答で、自分がやってきた内容は説明できましたが、物足りなさを感じました。すなわち、健康に対する知識不足を感じました。自分の近くの人に、健康についてより効果的なアドバイスをするには…。それで、以前から興味があった、健康管理士一般指導員の資格取得に挑戦しました。

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？

もともと興味があった健康についての講座。しかしテキストは理解し易く、さらにポイントをつかんだ添削問題集があり、楽しく短期間で成果(資格取得)が得られました。ありがとうございました。

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？

自分自身の健康維持に生かしています。健康管理士として、まず自分自身が健康で他の人の見本にならないければとの思いで、運動面や食事面でこの講座で得た知識をもとに努力しています。現在66歳で、全く問題ありません。

ジムの仲間(約40人)、野球の仲間(還暦野球30名、年代別50代25名)、民謡教室の仲間(約10名)など、同年代で健康についての話題が多く、その場で色々なアドバイスをし、仲間の健康に対する意識高揚と健康実現のためのお手伝いをしています。

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」は健康管理士として、さらに追加して関連する色々な知識を修得でき、非常に役立っています。

いつまでも健康で、他の人に刺激を与えていきたいと思います。頑張ればいつでも健康で元気に過ごせる見本になりたいです。