

健康管理士一般指導員活動事例取材シート

下記内容を協会ホームページ及び資格取得説明会等、健康管理士一般指導員普及活動において使用することを同意します。

健康管理士番号	H - 35082
お名前	花村 嘉英
性別	男
年齢	54歳



①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？

50歳を過ぎ、健康診断の毎に生活習慣について考えるようになり、思いきってこちらの講座にチャレンジすることになりました。残りの人生を楽しく過ごすには、やはり健康であることが一番大切なことであって、そのためには何をどのようにすればよいのかについて勉強しなければならないと考えました。若いころに比べて無理がきかなくなっているのですから、病気になってからはなく、病気にならないようにして一次予防の考え方を取得する必要があります。健康管理士は、こうした知識を持っていてそれを実践できる人のための資格だと思うからです。

②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？

講座のテキストが6冊もあり、この内容を全て数カ月で覚えるのはとても大変でした。まず毎日20ページずつ勉強し重要な所にマーカーで印を付け、課題を作成するときの参考になるように心掛けました。課題を全て提出後、間違えた箇所を確認しながら2度、3度全てのテキストを復習し、健康管理士一般指導員受験対策講座の通信教育課程を修了しました。その後、認定試験までに合格対策講座にも参加しました。試験の出題範囲など簡潔明瞭に説明していただき、一か月後に行われる本番に備えて該当する箇所を再度復習しました。いよいよ本番です。私は2015年2月に東京で行われた認定試験に参加しました。試験終了後の充実感もさること、数日後に届いた認定証を見たときは、とてもうれしかったです。

③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？

今年の一ヶ月まで中国の大学で日本語の先生をしていました。資格試験のときは、帰国したのですが、日本と中国では顔は似ていても生活習慣はだいぶ違います。ご存知のように中国料理は油を使います。一日三度の油料理は中国人でも控えるそうで私も朝食はお粥やパンを食べ、昼か夜のどちらかに中華を食べるようにしていました。もちろん、肉より野菜です。豆腐や果物、ヨーグルトといった健康食品も忘れてはいけません。とにかく油物を摂らないように、この講座で勉強したことをできる限り普段の生活にいかしていました。残念なのは、中国滞在中にインフルエンザに罹り、その後遺症で中耳炎になったことです。帰国して鼓膜切開をしましたが、左耳の耳神経は回復せず、ずっと耳鳴りがしています。いずれにせよ、この講座で学んだ知識は、いつでもどこでも活用することができる素晴らしい知恵だと思っており、これを土台にしてさらに予防医学についての勉強を深めていくつもりです。

④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。

セミナーはこれまで食育セミナーに一度参加しただけですが、「ほすぴ」を毎回楽しく勉強しています。昨年は季節に合わせた内容のテーマで、大変参考になりました。日常生活の中で、思い当たることがたくさんありまして、一次予防の対策に適していると思います。今年も「ほすぴ」を通して健康について考えていき、機会があれば、食育セミナー以外のセミナーにも参加しようと思っています。