

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 - 23912
お名前	伊藤 初美
性別	女
年齢	60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？

私の家族を健康に導きたい。たばこ、メタボ、病気になってからでは遅いので、私が色々勉強する事で防ぎたいと思いました。

また、私のお店に来て下さるお客様にも、健康で生活出来るようお話ができたらいいなという想いがありました。病院に行くほどでもないけど、こんな事あるんだけどと話をしてもらえるように。お肌の悩みは体の不調からくる事も多いので、体の事をしっかり勉強して、トータルでアドバイス出来るようになりたいと思いました。

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？

仕事をしているので、十分な時間がないので、朝4時に起きて一生懸命勉強に取り組みました。毎日新鮮な気持ちで勉強しました。6冊のテキスト一語一語かみしめながら、何回も何回も読んで覚えました。項目ごとに整理されているので、資格を取得したいという思いで、通信講座のテキストをしっかりと覚えて試験対策にのぞみました。試験会場には、老若男女問わず様々な方が受験しており、健康に関する知識は年齢、性別問わず全ての人に必要な知識である事を痛感しました。

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？

- ・まず、家族を健康に導く事に重点を置いています。
- ・お店からお客様に健康ニュースの発行をしています。
- ・健康で長生き出来るよう、生活を見直しています。
- ・食事が基本ですが、食事で摂りきれないものは健康食品で補い、疲れを溜めないようにしています。

年々、歳を重ねる毎に不足するもの(コラーゲン、コエンザイムQ10、リポ酸、食物繊維、黒酢)は毎日飲んでいきます。主人も私も子ども、孫達も家族みんな健康食品で元気で生き生き生活しています。

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。

和歌山県で資格を取られている方がどの位いるか知りたいです。大阪までは遠いので、セミナー等には参加できていません。町役場の健康対策等に協力出来たらと思っているのですが、1人ではなかなか参加しにくい状態です。

ほすぴは2ヶ月に一度届くのを楽しみにしています。また、勉強の機会を与えてくれるので、自分磨きが出来て、家族を健康に導く事が出来、受験対策は大変でしたが、知識が身に付いた事でいろんな事が役立っています。