

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 - 29911
お名前	粕谷 洋子
性別	女
年齢	57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？

私は、以前から医学にとっても興味があり、勉強したいと思っておりました。十数年前の事です、書店の資格オールガイドの本を手にして、何気なく読んでいた所、偶然、健康管理士資格が目に入りました。成人病の基礎知識や、日常生活の栄養学等、色々学べるので、「これだ」と思い、受講しました。そして修了生にまでなったものの、諸事情で資格取得までには至りませんでした。そして、昨年11月に新聞で説明会開催を見て、参加し、過去のやり残した事を遂げる為、新たなテキストで学習しての取得でした。

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？

8年前から仕事をしており、いつも帰りが遅いので、日常の家事をした上での勉強時間の確保が最大の難題でした。新たに手にした6冊のテキストは、とても読み易く、イラストでまとめられ、良かったのですが、クリアしつつの勉強、2ヶ月間は正直とても大変でした。合格に自信の無かった私にとって、合格対策は的が絞られ、合理的で有難いものでしたが、緊張の余り講義が思う様に頭に入らず、又、試験の「はじめ」の合図からとてもあがって、時間にも余裕がありませんでした。合格を手にした時には、信じられず、喜びは最高で、達成感に満ちていました。

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？

外での活動はしていませんが、以前から主人は血圧が高く、生活習慣病予備軍でした。昨年、血圧が1年間で30以上も上ってしまい、最高血圧が180越えて、なおかつ資質代謝異常とも診断を受けてしまいました。それでも本人は、余り深刻に受けとめておらず、病気の重大さが認識出来ていなかったのです。学んだ知識で説明をくり返して、食生活にも注意を払ってもらった結果、現在も薬は服用中ですが、半年以上正常値をキープ出来る様になっています。病気の知識を知っているのと知らないのでは、結果が違います。取得して良かったですし、地域の中で将来活動出来たら良いと思っています。

その他「ほすび」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。

ほすびの存在は、とても有難いです。課題が有るので、必ず勉強しなければならないからです。今では、次はどのような病気の冊子かなと楽しみになっています。「セミナー」「能力開発講座」にも昨年積極的に参加しましたし、昨年10月より西健会に入会して、知識がとても豊富な方が多いので、日一日楽しみながら勉強させて頂いております。「能力開発講座」等、とてもためになりました。