

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 - 25188
お名前	野田 和則
性別	男
年齢	61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？

私は年齢を重ねるにつれて、健康に不安ととまどいを感じていました。自分なりに運動をしながら食事に気をつけ、特に栄養のバランスを考え、カロリー計算をしながら生活をしていました。健康について勉強したいと思っていた時、健康管理士の資格を知り、取得したいと考えました。

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？

自宅でテキストを見ながら勉強している私の姿を見て、子ども達に好影響を与えたと思っています。家族が協力してくれました。また、図書館で静かな雰囲気の中で集中して勉強に取り組む事ができました。幅広い盛りだくさんの内容は、理解するのに苦労しながらも、人生の中で大変良い経験をしたと思っています。本番の試験では、時間配分にもっと注意すれば良かったと反省しています。

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？

資格取得後は、自分自身の健康管理に注意しています。運動は有酸素運動を中心に体力維持を心がけ、食事面は栄養面を考えてカロリー計算をして自宅で食べられるようにしています(もちろん食材にこだわりながら)。

家族や職場の人達にも病気を通して予防対策の話をして、興味を持ってもらっています。今後は職場や地域の中で活動したいと思います。

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。

2ヶ月ごとに送られてくる「ほすび」は、資格取得後の知識として継続的に学ぶ事ができ、大変勉強になります。私が職場の人達に健康に関する情報を発信する事で、お互いが運動、食事面で自分自身を見直すきっかけになればと考えています。実際に私の話を聞いて実行し、体重を減らしている方がいます。