

# 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 - 30818
お名前	蔭地 敏男
性別	男
年齢	61



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？

30歳半ばの頃に便秘に悩み、解消方法について色々探っていた時、有る乳酸菌に出会い、その乳酸菌を利用することで便秘を克服した経験があります。それ以後、健康についての関心が強くなり、老化防止を含めて健康で長生きするための条件とは何かをWEBにて探し始めました。そして有益な情報を収集するうちに、その情報を紹介するホームページ「おなか健康！不老の秘訣！？」を1998年に立ち上げ、健康情報をカテゴリ別に分類しやすいブログへと紹介の場を変えましたが、現在も健康情報の収集と紹介は15年間継続しています。そういった背景にて健康情報についての知識は、身をつけていると自負していましたが、系統だった健康に関する知識を持ちたくて、健康管理士の資格に挑戦した次第です。

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？

定年後のボケ防止のためという理由もあり、午前中は図書館に行きテキストの読破から、レポート作成等々を約3ヶ月続けました。テキストの内容も、体の仕組み～食事の影響～介護等々と範囲が広く、一般的な知識としては十分に役立つものと感じました。1ヶ月前に行われる試験対策講座にも参加し、試験対策はもちろん、高齢化社会が抱える現代日本の医療費の問題等々についても話を聞くことが出来て有意義なものでした。受験者の年齢も、老若男女入り乱れ、さまざまな年齢層の方が受験されていて、健康への関心の高さを垣間見ることが出来ました。

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？

資格を取得したことで直接的な影響は有りませんが、健康に関するお話をするときに、系統だった知識を身につけたお陰で、話しの幅が広がったように感じます。特に、食事の影響が大きいこと、ひいては認知症の発病に十年単位の食生活の影響が関係していて、超高齢化社会となっている現在日本における介護問題への行政の取り組みについて、非常に考えさせられる知識を持ったと感じています。健康情報を紹介するサイト「おなか健康！不老の秘訣！？」も運営しています。

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。

二ヶ月後に送られてくる「ほすび」は、健康に関する知識を整理するために有益だと思っています。新しい健康情報の入手は、上記したようにWEBから収集したほうが早いと思いますので、能力開発講座への参加はしていませんが、収集した情報はブログ等にて、今後も自分の言葉で纏めながら、健康情報への紹介と発信を継続していこうと思っています。

# 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 - 30818
お名前	蔭地 敏男
性別	男
年齢	61

## 活動の様子

