

# 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 - 80062
お名前	高木 輝夫
性別	男
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？

私もそうですが、便利な社会、運動不足、肉中心の食事、健康に見えても、知らず知らず不健康な身体になっていってしまいます。身体は、食事から栄養を毎日摂る事が基本であることを知りました。それも、バランスの良い食事をです。病院に行って気が付きました。病気になりづらい身体にという思いで、健康管理士一般指導員の資格を知り、興味を持ちました。

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？

仕事をしながら自宅で好きな時間に学ぶ事ができるので、とても助かりました。最初はビックリ！6冊のテキスト！でも、字は大きく、見やすく、イラスト付きで分かりやすい内容です。項目ごとに整理され、今でも身近にテキストを置いて、日々活用しています。認定試験に合格できるか心配だったので、1ヶ月前に行われる合格対策講座に参加しました。すごく真剣、すごく熱心に詳しく説明してくれて、すごくパワーを頂き、真剣に物事を考え、健康に導く思いが伝わってきました。

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？

資格を取得して、早速まず私の身の回りである家族、友人、そして会う人々すべての食事面、睡眠時間、その他色々な話をし、持ち出して、主食、主菜、副菜、健康はまず食事、1日3食のバランス、また話をしていると、健康に関心がある人達が集まってきました。

また、主婦の集まりがあり、健康！食事！など話がはずみます。知識の豊かさに驚きました。健康に対し、驚くほど興味があります。

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。

ほすぴは2ヶ月に一度送られてくるので、定期的に健康に関する知識を得る事ができ、資格取得後継続して勉強する事ができます。健康に関する様々な知識、そしてセミナーに参加させて頂いた時、色々な話を聞いて、色々なア角度から健康に導けます。また、年齢、性別を問わず、話合っていると、全ての人に必要な知識ばかりです。いっぱい広めていきたいと思えます。