

# 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 - 21411
お名前	福田 憲治
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？

在職中、定年後の為に何か資格をと考えておりました。私自身30年余り、建設機械メーカーで営業に従事し、出張や休日出勤と不規則な毎日を過ごしておりました。これからは、自分自身の健康を管理する為にも、健康管理士一般指導員の資格をとりたいのが理由です。

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？

初めは新しい勉強でしたが、6冊のテキストを終える頃には、身近な知識ばかりで、これからの老後対策にも活用できると思い勉強に励んできました。タバコもやめ、酒もやめる(少しは飲みます)きっかけになりました。健康管理士としてタバコを吸ったり、酒を飲んでいては指導、相談が出来ません。本当に良い機会だったと実感しており、心から感謝しております。

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？

現在、兵庫県健康管理士会に所属し、日々の知識の向上と仲間の情報交換に生かしております。一方奈良の地元では、仲間達と里山活動と健康料理の集を行っております。里山では自然農法(無農薬、耕さない、水を与えない)で柿と季節の野菜を作っています。健康料理は動物性タンパクは使用せず、玄米、植物性タンパク(豆類)、野菜(有機)、果物を使用し、酪農製品(牛乳、チーズ、バター)も使用しません。ドレッシングも作ります。

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。

コーチングのセミナーは有意義だったと思います。色々な方々に接する機会が多いので、慣れておく必要があります。定期的にセミナーを受けないと、慣性になると思います。これから益々予防医学が重要になってくると思います。健康保険制度、医療費等問題は山積みしています。国民一人一人が自立型健康管理を実行していかないといけないと思います。今後、予防医学の伝導に微弱ながら努力をしていくつもりです。今後の日本成人病予防協会のご発展を心より念じております。感謝。

# 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 - 21411
お名前	福田 憲治
性別	男
年齢	61歳

## 活動の様子

### 食の集いと里山活動

-参加のご案内- いいもの連合 家基都(かきつ)  
(HP <http://www.kakitu.com>)

毎日の食を充実させたい。  
食と健康について、もっともっと知識を身につけたい。  
家族の健康を食から見直したい。  
男も厨房で、それなりの調理を身につけたい。  
日本人なら、炭、薪も活用した、日本人ならではの調理を身につけたい。  
汗をかく果樹や野菜作り、山菜取りもしたいが、ひとりではちょっと・・・  
そんな思いのあなたにぴったりの活動です。



#### 主な活動

##### ①食の集い

第3木曜 19時から、そして第3日曜11時から毎月2回。  
食のリーダー指導の下、参加者全員で調理と会食をします。  
その後講話と談話会。毎月積み重ねることにより、食と健康  
等に関する知識が充実し、技能向上がはかれます。  
月1回は参加しましょう。 場所:ベラシティハウス  
参加費:大人1,000円、子供500円(食費・資料代含)。

##### ②家基都自然農園の農作業・里山活動

木津川市鹿背山で柿畑(百本以上)、農園内で自然農実施中。  
第3日曜7時半-10時、定例の現地作業、毎木曜朝は任意参加  
参加費:無料。(イベント時は実費徴収)

##### ③家基都サイト (<http://www.kakitu.com>)予定・活動報告等掲載。

##### ④体感ランチ 場所:ベラシティハウス毎木曜日12時。参加費1,500円

#### 会費

入会金2,000円(会計期間は1月-6月、7月-12月)  
月会費は1,000円、半年前納で正会員6,000円、登録家族会員・学生会員は1,000円。  
会費は食の集いやサイトの維持費及び、家基都自然農園の費用にあてられます。  
振込先 (株)ゆうちょ銀行 普通口座 14520-8142991 福田憲治(会計責任)

