

# 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 - 31343
お名前	長菅 由美子
性別	女性
年齢	42



## ①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？

結婚してからなかなか子どもができず通院していたことがあります。身体的にとてもつらかったのですが、身体の不調が精神的にも大きな影響を与えついネガティブな考え方になってしまうという悪循環な状態でした。この経験から「健康こそ財産」ということを学び、多角的に健康について一度きちんと勉強したいといういろいろ検討しました。健康管理士一般指導員の資格取得が最も適していると感じて取得しようと考えました。

## ②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？

通信教育という学習形態は仕事や家事・育児で毎日忙しくしている私にとっては大変活用しやすかったです。テキストは図解が多く、比較的楽に理解できるように工夫されていると感じました。合格対策講座では講師が試験のポイントを分かりやすく解説してくださったので参加してよかったと思いました。

## ③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？

資格を取得してからまず周囲で私と同じように婦人科系の疾患で悩んでいる友人たちに女性ホルモンなどのしくみについて話してみました。すると「知らなかった」「教えてもらってスッキリした」等の感想をもらい、紹介で参加して下さる方が少しずつ増えてきました。生理不順や疾患・不妊といった悩みを持つ女性が大変多いことが分かり、今は定期的にセミナーとして開催しています。今後もアロマや薬膳といったテーマと組み合わせながら続けていく予定です。

## ④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」は毎回熟読しています。前述したセミナーで即活用できるようなテーマもあり、大変参考になります。地方での能力開発講座はあまりなく受講したくてもできないのが残念ですが、近くで開催される際は可能な限り参加したいです。(以前の体内時計の講演はすばらしかったですね！)健康管理士どうして集う交流会があるとうれしいです！

# 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 - 31343
お名前	長菅 由美子
性別	女性
年齢	42

## ⑤活動の様子

