

# 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 - 40726 |
| お名前     | 笹本 崇昭     |
| 性別      | 男性        |
| 年齢      | 63歳       |



## 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？

私は38歳の時から趣味で筋トレを始め、現在約25年が経過しました。今でも週2回ほど近くの体育館に通っているのですが、特に平日昼間の体育館は70～80歳代と多くの年配者が通ってきております。その方達との日常会話の中で、これからの最大の関心事は「心も体も健康な毎日を過ごして、いかに健康寿命を延ばしていくか」と感じました。筋トレや有酸素運動、柔軟性の維持向上等、体を動かすことも大事ですが、多方面にわたる健康知識を増やしていきたいと思い、資格取得を試みました。

## 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？

テキストがわかりやすい構成になっていて、分野ごとにテキストも細分化されているので、勉強は進めやすかったです。また、1ヶ月前に行われる合格対策講座に参加したことにより、特に重要な箇所を集中して繰り返し勉強したことで合格することができました。できれば、1ヶ月前の合格対策講座は参加した方がよいと思います。

## 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？

主に定期的に通う体育館等で健康についての知識を尋ねられたりした際に、アドバイスをするようにしています。誤った情報をお伝えするわけにはいけないので、確実な知識をわかりやすくお伝えするよう心がけています。

## 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。

時間がたてばどうしても忘れる項目が増えてくるので、毎日定期的にテキストを絞って(例えば今月はテキスト②等)復習することを心がけております。また、「ほすぴ」はテキストにもない最新情報をわかりやすく図等でまとめられているので、とても取り組みやすいと思います。「能力開発講座」はできれば出席したいのですが、札幌はあまり機会がなく、かつ、決められた日付(土日が多い)に仕事をしているため参加できないことがあり、その点は残念に思います。