

# 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 - 23929
お名前	嶋崎 國郎
性別	男
年齢	60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？

私は2年前の7月に脊柱管狭窄症になり、連続歩行が困難になり運動もできなくなりました。それまでは、毎月3回していたゴルフもできなくなりました。そして半年後の健診でメタボの診断。体を動かさずに食べる量は今まで通り、今思えばメタボになって当り前の生活。病院の整形外科にも通いましたが、一向に良くならず悶々とした日々が続いていました。ショックでしたメタボが。その後、本や人の話で知識を得、運動と減量を実行していき、徐々に快方に向かっていきました。それからは、健康について強い関心を持つようになり、体系的に勉強したいと思い友人から健康管理士一般指導員の講座を知り、即申し込みました。説明会場は老若男女色々な方が来ておられ、健康への関心は皆同じなんだと再認識しました。

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？

営業の仕事をしていましたので、時間が不規則で家での勉強だけでは足りず、時には出張の列車の中で、時には夜ホテルでテキストを読みました。毎月の解答提出は、期限ギリギリでしたが、提出があるからこそ何とかついていけたと思います。合格対策講座に参加しましたが、皆さん真剣そのもので圧倒されました。私は、半分程しか出来なくて危機感をいただき、一ヶ月後の本試験に向けて猛特訓をしましたが、久しぶりに味あう受験生気分を新鮮に感じました。

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？

資格取得後直ちに愛知県健康管理士会に入会させて頂き、「ほすぴ」、勉強会、講演などで最新の健康知識を習得しています。また、健康管理士一般指導員の資料を持参して、住んでいる町役場の生涯学習課と福祉課を訪ね、ボランティアの申し込みをしました。そして、生涯学習課が発行する小冊子の「町の先生」の欄に載せて頂きましたので、今後、健康講座を依頼されるよう研鑽を積んでいきたいと思っています。また、家族はもとより友人や知人にも、もっともっと健康になってもらえるよう、健康の話をしていきたいと思っています。

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。

最近の「ほすぴ」で、漢方を学んでいます。初めて聞く言葉ばかりで、新鮮ですが少し難しくもあります。第4回関東圏健康管理士会活動報告会に参加し、皆さんが積極的に健康講座などを開催され、活動されている様子が勉強になりました。また、コーチング講座は、「目から鱗」的な部分が多々あり2度受講しました。