News Since 1996

JAPA
日本成人病予防協会
URL:http://www.japa.org/
Email:health@japa.org

健康管理士ニュース

2013年(平成25年)
5月1日号
隔月発行
No.102

〒103-0004 東京都中央区東日本橋3-5-5 日本医協第2ビル
TEL：03-3661-0175 FAX：03-3669-4733

第22回 健康学習セミナー in 大阪

「笑いと心を科学する ～意外と知らない笑いのチカラ～」

日本には「笑う門には福来る」をはじめとして、「笑いは百薬の長」「笑いに優る良薬はなし」等、笑いに関することわざは多く、昔から笑う事の重要性が伝えられてきました。

そこで、第一部は大阪電気通信大学医療福祉工学部教授である松村雅史先生をお迎えして「笑いと心を科学する～意外と知らない笑いのチカラ～」と題し、笑いがもたらすストレス解消効果と免疫機能の向上、脳の活性化等の話を、さらに松村先生が開発された、笑いの回数を測定する装置『爆笑計』を使用した研究成果を交えて笑いが病気の予防に役立つ事をお話し頂きます。

第二部は、大阪府健康管理士会の活動報告です。谷奥基資さん発表、山本信之さんデモ演技による『ロコモティブシンドローム』～ロコモ予防で、元気な生涯」では、将来、要介護になる可能性があるロコモの予防トレーニングを実技指導します。その他、健康管理士会会員による体験発表を致します。皆様にお役立て頂ける情報が満載です。奮ってご参加下さい。

〈松村 雅史 先生 プロフィール〉

一九五八年大阪生まれ。大阪大学大学院工学研究科電気工学専攻博士課程修了後、立命館大学助手、大阪電気通信大学講師を経て現在に至る。専門分野は生体医工学や携帯型医療器等の開発で、このデバイスを用いて笑いと健康の科学や遠隔医療・在宅医療・介護予防に関する研究、生活リズム等ヘルスケアシステムに関する研究を行っている。現在、爆笑回数とストレスとの関連、笑いのポジティブ介入による嚥下機能の改善等、健康分野への応用を推進している。

第23回 健康学習セミナー in 名古屋

「困難を乗り越える力"SOC" ～新たなコミュニケーションスキルを手に入れよう～」

多くのストレスにさらされている今、現代人が生きていく上で必要なスキルとして、「困難を乗り越える力SOC」が注目されています。SOCとは、「首尾一貫感覚（Sense of Coherence）」という専門的用語です。「わかる感」「できる感」「やるぞ感」の三つの感覚を磨く事で、ストレスマネジメント能力や周囲とのコミュニケーション能力を飛躍的に高めていく事が出来るようになります。

家庭や職場における様々な場面を想定しながら、困難を乗り越える力（SOC）を高め、何があってもへこたれない画期的手法を、具体的事例とともにクイズやゲームも交えて分かりやすく教えて頂きます。

第二部は、「被爆者が語る放射線と健康の話」と題し、梅岡昭生さんが講演をします。十六歳の時、広島で被爆体験をされた梅岡さん。後遺症と闘いながら健康管理に人一倍気を配られ、八十四歳になられた今も元気にご活躍されている貴重な体験をお話し頂きます。その他、愛知県健康管理士会の活動報告を致します。皆様お誘い合わせのうえ、奮ってご参加下さい。

〈蝦名 玲子 先生 プロフィール〉

米国ミシガン州立大学卒業後、ミシガン州立大学大学院にて修士号（コミュニケーション学）、東京大学大学院医学系研究科にて博士号（保健学）を取得。財団法人日本訪問看護振興財団、大阪府立健康科学センター等を経て、二〇〇二年にグローバルヘルスコミュニケーションズを設立し、代表を務める。また、東京大学大学院医学系研究科客員研究員、日本健康教育学会評議員等を兼任。困難を乗り越える力SOC研究を実践に活かしている数少ない健康社会学者であり、明快な講演やコンサルティングが好評を博している。

『バナナうんちで元気な子！』文部科学大臣賞受賞!!

〈受賞の様子〉

〈文部科学大臣賞 表彰状〉

去る平成二十五年三月七日（木）に開催された「早寝早起き朝ごはん」フォーラムにて、当協会が取り組んでいる食育活動『バナナうんちで元気な子！～生活リズムを整えよう～』が優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰を受けました。

また、「早寝早起き朝ごはん」フォーラムのパネルディスカッションに当協会専務理事の安村がパネリストとして登壇致しました。「子どもの健やかな成長のために」というテーマの中で、『バナナうんちで元気な子！』の活動意義や講義の内容と成果、子ども達や先生方の感想、食育講師養成について、パワーポイントやエプロンシアターを使って具体的に紹介し、全国に「うんちブーム」を拡げていく事を提言しました。

さらに、「バナナうんちで元気な子！」の活動とこの度の受賞は、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ニュース）にも掲載されます。

今後も精力的に活動を広め、学校と家庭に働きかけて子ども達の「早寝早起き朝ごはん」実践と生活リズムの改善に繋がるように努めてまいります。

〈食育講師の皆さんと記念撮影〉

〈パネルディスカッションの様子〉

第22回 健康学習セミナー in 大阪

「笑いと心を科学する ～意外と知らない笑いのチカラ～」

日　時：平成25年6月15日（土）　13時15分～16時00分
会　場：大阪國民會館 12階 大ホール（大阪市中央区大手前2-1-2）
定　員：150名〈先着順・5／31（金）締切〉
主　催：日本成人病予防協会 ／ 共　催：大阪府健康管理士会

第23回 健康学習セミナー in 名古屋

「困難を乗り越える力“SOC” ～新たなコミュニケーションスキルを手に入れよう～」

日　時：平成25年7月6日（土）　13時30分～16時00分
会　場：名古屋駅前ベンチャーオフィス（桑山ビル8階）8A（名古屋市中村区名駅2-45-19）
定　員：150名〈先着順・6／14（金）締切〉
主　催：日本成人病予防協会 ／ 共　催：愛知県健康管理士会

お申し込み方法

①**お申込**　お電話、または下の申込書を郵送・FAXにてお申込下さい。
TEL：03-3661-0175　FAX：03-3669-4733

②**お振込**　受講料：健康管理士・受講生・修了生…1,000円（税込）、一般…1,500円（税込）
下記いずれかの口座へ受講料をお振込下さい。

口座名義：特定非営利活動法人　日本成人病予防協会
◆三菱東京UFJ銀行　大伝馬町支店　普通預金　0932033
◆三井住友銀行　浅草橋支店　普通預金　0993611
◆ゆうちょ銀行　振替口座　00100-0-607379

＊ご本人の氏名と資格番号または受講生番号（数字のみ）を明記して下さい。
＊振込み手数料はご負担頂きますようお願い致します。
①お申込と②お振込の確認が取れましたら、大阪は5月下旬、名古屋は6月中旬より受講票を発送致します。

Facebook 始めました
協会の活動や健康情報を発信しています
http://www.facebook.com/japa3737

キリトリ線

「健康学習セミナー」申込書／7月6日 in名古屋

資格番号	H-	お名前	
同行者			
電話番号（平日日中の緊急連絡先）	（　　）		

キリトリ線

「健康学習セミナー」申込書／6月15日 in大阪

資格番号	H-	お名前	
同行者			
電話番号（平日日中の緊急連絡先）	（　　）		

全国健康管理士寄稿

健康管理士会より

順不同
敬称略

《宛先が変更致しました》

◆岩手県健康管理士会
設立準備委員会
〒020-0122
岩手県盛岡市みたけ5丁目4-43
事務局　国本直美方
（代表）畠山直重　宛て
TEL　090-5830-3384

▼宮城県健康管理士会

去る三月十七日（日）、十時から株式会社コロナ仙台支店にて公開健康講座を開催しました。交流分析士・セラピストである小沼光弘さんが『ストレスと健康管理』と題し、社会の中における健康管理とは～健康管理士会の役割、うつ病の現状、病状の発見と対処法等をお話ししました。そして、日本太極柔力球協会指導員である今野ゆかりさんが骨・関節・筋肉の衰え防止、有酸素運動と運動器の機能低下予防のために、太極柔力球の演技とロコモティブシンドローム予防体操の指導をしました。

（宮城県健康管理士会　高橋　一雄）

＜ロコモ予防体操の様子＞

▼埼玉県健康管理士会

埼玉県健康管理士会は、この四月で十四年目を迎え、会員も六十名を超すまでになりました。活動の基本は、毎月第一土曜日に行う定例会で、事前に決めたテーマについて参加者で討論を行い、そこで培った情報を基に各地での講演の場で地域の皆様に健康情報をお伝えしております。埼玉及び近郊にお住まいの健康管理士の皆さん、是非見学して頂き、一緒に活動しませんか。

URL:http://www.saikenkou.org/
E-mail:kyn_nitta@tbz.t-com.ne.jp
TEL/FAX:048-259-1923
携帯:090-3501-4883
（埼玉県健康管理士会事務局　新田　和雄）

▼山口県健康管理士会

去る三月十七日（日）、十三時から小郡ふれあいセンターにて定例会を行いました。新規会員のご紹介、『ほすぴ』を教材に各会員の知識と経験の意見交換、十一月の健康ふぇすたイベントの開催決定等を話し合いました。山口県健康管理士会では、資格をお持ちの方、ご興味のある方の定例会へのご参加をお待ち致しております。次回は、五月十九日(日)十三時から小郡ふれあいセンター（JR周防下郷駅横）で開催します。お気軽にご参加、お問い合わせ下さい。

スキルアップしませんか？

TEL:090-1352-8611
（山口県健康管理士会事務局　高倉　英恒）

▼大阪府健康管理士会

去る二月二十四日（日）、十時から吹田メイシアターにて開催されたアクティブシニアフェスタ２０１３の「健康ブース」に出展しました。「あ・い・う・べ体操」のチラシを作成して口腔ケアのアドバイスや六月十五日の健康学習セミナーの告知、「健康寿命アンケート」（来場者六十名中三十九名の回収）をしました。

＜アクティブシニアフェスタ2013にて＞

来場者の方にも好評で、家族にも教えると喜んでいただきました。

（大阪府健康管理士会　山本　信之）

▼兵庫県健康管理士会

当会主催の健康講座「はじめの一歩」は、四月二十八日（日）に今年度初の講座を開催します。今回は当会理事で中医師の資格を持つ北濱みどり先生をお招きし、「腎臓力UPで十五才若返る！」をテーマに講演頂きます。出版を予定している著書をベースとしたお話をして下さる予定です。大変貴重な講演、是非ご参加下さい。

当会では毎月第四日曜日に定期ミーティングを開催しています。健康管理士として勉強の場や活動の場を求めておられる方、資格を活かしたいと思っておられる方、楽しい交流の場を求めておられる方、是非ご一緒に活動しましょう！詳細は事務局までお問合せ下さい。ご連絡を心よりお待ちしています。

TEL/FAX:0798-70-0241
E-mail:hyogo@healthcare.or.jp
URL:http://hhsn.jp/
（NPO法人兵庫県健康管理士会　事務局）

▼北海道健康管理士会

去る二月十七日(日)、平成二十四年度最後の勉強会（第二十八回）「メンタルマネージメント」を行いました。今年度は、六月二十三日（日）セミナー（十三時半～ちえりあ）、七月二十一日（日）AED講習（十三時半～ちえりあ）、八月二十五日(日)親睦会（バーベキュー大会）、九月十五日（日）アンチエイジングセミナーを予定しています。

新規会員を募集しています。一緒に活動しませんか？

＜勉強会の様子＞

TEL:090-8632-7396
E-mail:hoku.health@gmail.com
ブログ:http://blog.canpan.info/h-kenkou/
（北海道健康管理士会会長　林　俊子）

▼愛知県健康管理士会

去る一月二十七日（日）の月例会は、『ほすぴ』131号の勉強会と会員活動報告として「笑いと食」のテーマで講演をしました。続いて全員で『ほすぴ』の勉強会の進め方について意見交換をしました。二月二十四日（日）の月例会は、外部講師をお招きし、「暮しに役立つ漢方の知恵」と題して漢方診断の原則と漢方理論について、また、食べ合わせや食養生、温故知新の食事学等、中身の濃いお話で講演をして頂きました。多数の質疑応答もあり参加者五十六名のアンケートも好評でした。来たる五月二十六日（日）の月例会は、『ほすぴ』の勉強会と全員発表会として「自己紹介と近況報告」を行います。また、月例会終了後に懇親会を予定しています。尚、六月の月例会は、アサヒビール名古屋工場（JR新守山駅）の工場見学の予定です。

入会のお問い合わせは、戸松会長、090-1623-1957

（愛知県健康管理士会　神谷　進）

▼東京都健康管理士会北支部

三月の定例会では、今ブームとなっている酵素についての勉強会をしました。第九番目の栄養素といわれ、生命には不可欠な酵素の役割を学ぶ事が出来ました。私達は、予

▼東京都健康管理士会ＯＰ会

去る三月九日（土）に日帰り研修旅行に行ってきました。今回はヤクルト工場見学と防災館の体験をしました。最高のお天気に恵まれ、工場見学の後近隣を散策し、防災館では二時間かけて地震、煙、消火の体験をしました。

毎月第二土曜日午後二時から神田駅近くの会場で勉強会を開催しています。現在は会員それぞれの得意分野をテーマにしたミニ講座を開催したり、行政のイベント参加、研修旅行等、会員相互の親睦と健康に関する知識のレベルアップを主眼に活動しています。ご興味のある方は是非ご連絡下さい。

TEL：０９０-６０４６-３２４３
E-mail：syu1612@na.kitanet.ne.jp
（東京都健康管理士会北支部代表　佐藤裕一郎）

＜防災館にて＞

▼広島県健康管理士会

平成二十四年度は、「食育」について皆で学習してまいりました。二月には、中国・四国農政局の出前講座や、三月には、県立広島大学での聴講も行いました。次回（定例会）は、四月二十八日（日）に平成二十五年度の活動計画を話し合います。多くの方の参加を望んでいます。

TEL：０８０-８８４４-３５０２
E-mail：footpremarge@docomo.ne.jp
（健康管理士東京ＯＰ会　佐藤　和子）
（広島県健康管理士会　角原　則光）

▼香川県健康管理士会

去る三月三十一日(日)、香川県健康管理士会総会をサンメッセ香川で開催しました。日本成人病予防協会より、安村禮子専務理事を迎えて行われました。会員の武内重義相談役が今年八十六歳になり、また資格番号も十七番ということもあり、長年の健康管理士としての貢献が認められ、安村専務より感謝状が授与されました。総会終了後の定例会では、吉岡杉子講師に「地球温暖化と健康」の講演をして頂きました。

（香川県健康管理士会会長　渡邊　雅春）

＜武内重義さん（中央）が表彰されました＞

＜香川県健康管理士会　総会の様子＞

▼島根県健康管理士会設立準備委員会

島根県は東西二百キロに及ぶ細長い県です。色々難問もあろうかと思いますが、輪を広げていきましょう。

住所：松江市国屋町61-12
ＴＥＬ：０９０-４８００-０３２５
（島根県健康管理士会設立準備委員会　世話人　酒向　武）

能力開発講座「植物療法でライフスタイルをイキイキと！」好評のうちに終了しました

能力開発講座「植物療法でライフスタイルをイキイキと！」を東京にて開催しました。植物の香りからイメージを膨らませたり、サシェやルームスプレーを作成したり、会話も弾み、楽しく学んで頂けました。

〈羽鳥冬子先生〉

〈サシェ（におい袋）作成の様子〉

ご参加頂いた方々からは「気持ちがすっきりした」「もっと学びたい」「自分に合った香りを見つけて、睡眠や入浴の時に取り入れたい」等の感想を頂きました。

好評につき一年延長！

健康管理士の輪を広げよう!!

日本成人病予防協会は、皆様にご支援を頂き、25年を迎える事が出来ました。そこで、お礼の意味を込めてキャンペーンを行っております。

下記の方法にて、『健康管理士一般指導員』資格にご興味がある方をご紹介下さい。ご紹介者様に3,000円の商品券を差し上げます。

申込方法

通信講座申込書の紹介者欄に
①健康管理士番号
②お名前
の両方を記載

期　間　平成25年12月31日まで

また、『健康管理士一般指導員』資格の詳しいご説明にお役立て頂ける「健康管理士一般指導員の資格取得の説明と予防医学の現状」のＤＶＤもございます。

詳細及び、健康管理士一般指導員の資料を希望される方は、下記担当者にお問合せ下さい。

【日本成人病予防協会　石原】
ＴＥＬ　03-3661-0175
E-mail info3@japa.org

健康管理士の皆さんへ

▼福岡県大牟田市近辺にお住まいの皆様交流会・勉強会しています

大牟田市中央公民館にて毎月一回の講座をしています。楽しく交流しませんか。ご連絡お待ちしています。

TEL　090-5383-5151

E-mail:si.sotonegi@docomo.ne.jp

（福岡県大牟田市　甲斐　幸子）

▼京都市にお住まいの方へ

京都市にお住まいの方、健康管理士の交流会を持ちたいと思っています。お気軽にお問合せ下さい。

TEL　075-313-1749

（京都府京都市　藤原　和子）

▼一緒に学びたい

新潟で一緒に学ばせて頂ける定例会や健康セミナー等がございましたら、ご連絡下さい。

TEL　090-3647-8633

（新潟県新潟市　土田　勇一）

▼健康管理士会を立ち上げたい

健康管理士になったばかりですが、山形には健康管理士会がないので、いずれ立ち上げる事を目標にしています。交流会、勉強会、セミナー、他県の活動への参加等、一緒に活動してくれる方のご連絡をお待ちしております。

TEL　090-7664-4969

（山形県東田川郡　鈴木　幸）

▼仲間が増えました

先日、パーキンソン病友の会の会合に運動指導講師としてボランティアで参加しました。体を動かす事が大切なため、「スクエアステップ」を説明し体験してもらい大変喜ばれました。その後、患者さんの中から健康管理士を取得され、現在活躍されています。皆さん！健康管理士をきっかけに引き出しを増やし、健康活動に参加しましょう。ご興味のある方ご連絡下さい。

http://www17.plala.or.jp/chiro-sho/

（大阪府大阪市　中村　省三）

▼講演を行いました

二月十九日（火）、香川県健康管理士会の支援のもと「健康寿命をのばしましょう」と題して、パワーポイントを使い、途中、参加者の実演も交えて六十分の講演でした。堅い話が中心でしたので、次回は気楽に楽しくをモットーに組み立てたいと思います。

（香川県高松市　久利　博文）

▼同志会を作りましょう

湖西方面で一緒に学び合う機会を作りたいので、ご連絡下さい。

E-mail:hr-ooba@moa-inter.or.jp

（大阪府吹田市　大庭　浩）

▼美容と健康のレッスン

「美ライフスタイルレッスン」というレッスン・セミナーを企画・運営しています。今年は美容や健康に関するレッスンを多く開催していきたいと思っています。

（北海道釧路市　中村　真実）

▼健康管理士サンサン会

昨年九月に発足し半年になります。協会主催の食育セミナーでの学びを参考にしたお料理で新年会を開き、とても楽しい有意義なスタートを致しました。また、メンバーの篠原文子さんが看護師として五十年、医師のご主人をサポートした事も含めた感動の講演開催とリズム体操の練習、四月には「健康フォーラム」（内科医の講演とリズム体操）を開催しました。毎月充実した例会を開催しています。女性の美と健康をサポートする女性だけの会！とても明るく、仲が良いです！そして全員が主役で頑張っている事が自慢です！

（埼玉県川口市　磯部　芳江）

＜リズム体操の様子＞

▼実感しました

知識が深まると人に伝える時、より具体的に話す事が出来、意識を高めてもらえると実感しました。今後も周囲の健康管理のために資格を役立てていけたらと思います。

（埼玉県さいたま市　鈴木　喜子）

▼健康運動指導に活用しています

中高年の方を対象に体操を指導しています。ワンポイントアドバイスを加える時、健康管理士の知識を活用しています。今回は姿勢について。皆さんの目の輝きを感じます。若さのバロメーターです。

（埼玉県蓮田市　田辺　登巳子）

▼講演が決まりました

プロジェクターを使って分かりやすい講演をします。予定と演題は次の通りです。五月二十五日・多度津町、八月三十日・高松市まなびCANにて「食事と運動で防ぐ糖尿病」、五月三十日・善通寺市「食事でのばそう健康寿命」。

（香川県高松市　藪下　久子）

▼詩集をつくりました

『新たな出発（たびだち）しませんか！』というタイトルで文芸社より本を出版致しました。心の健康をテーマにした五十音順のなごみ詩集です。

ペンネーム Seemasu Owen

（神奈川県横浜市　町田　久成）

「ほすぴ」・ニュース活用しています

▼知識の再確認

高齢者学級「ヘルシークール」で健康講座を開きました。内容は「ほすぴ」を活用したので、講座前の勉強で自分自身の再確認ができ、健康管理士の予習・復習のためにも役立っています。

（埼玉県越谷市　城川　敬三）

▼仕事に役立っています

「ほすぴ」は日々の生活で無意識のうちに悪習慣になっている諸動作改善に役立ちます。社内や得意先の方々にお話しして、大変喜ばれています。

（東京都江戸川区　高田　恒夫）

▼メルマガのおかげです

メールマガジンにあったおせち料理の事を友人に教えたところ、大変喜ばれました。タイムリーな情報、ありがとうございました！

（福島県福島市　鈴木　勲）

▼家族と自分のために

資格を取得してから常に新しい情報を得て「ほすぴ」をやることで、新しい知識と今までの復習になります。公の場で活動する機会はないですが、家族や自分のためにいつも新しい刺激になっています。

（東京都大田区　三島　美恵子）

▼「ほすぴ」に感激しています

高齢者学級、婦人学級合同で「呼吸法となぜ正しい姿勢は重要なのか」を講演しました。「もっと勉強したい」との思いが天に通じたのでしょうか。一週間後、最新号の「ほすぴ」が届き、更に勉強しています。

（鹿児島県鹿児島市　久保　敦子）

全国からたくさんのご投稿を頂き、ありがとうございました。

資格認定試験日程（予定）

試験日	開催都市
平成25年 5月19日（日）	名古屋
6月16日（日）	札幌
6月23日（日）	東京
7月21日（日）	大阪

試験日	開催都市
8月25日（日）	仙台
9月 1日（日）	香川
9月29日（日）	長野
10月 5日（土）	鹿児島
10月 6日（日）	福岡

試験日	開催都市
10月 6日（日）	金沢
10月27日（日）	東京
11月17日（日）	名古屋
11月24日（日）	大阪
12月15日（日）	札幌

●試験日の約1カ月前に合格対策講座を開講しています。
●養成講座は、東京、大阪、名古屋、札幌、福岡で開催しています。詳しくは日本医協学院のホームページをご参照下さい！（http://www.ini.ne.jp/）

健康管理士認定試験　実施報告

会　場		受験者数	合格者数
東 京　2/24	工学院大学	187名	149名
岡 山　3/ 9	第一セントラルビル1号館	35名	28名
大 阪　3/10	エル・おおさか	61名	48名

次号予告

●健康学習セミナーin岡山
〈8/31（土）開催予定〉
●健康学習セミナーin福岡
〈9/7（土）開催予定〉
※お申込はニュース発行後より受付致します。

健康ミニ情報

●都道府県別平均寿命調査2010（3/1厚生労働省）

2010年の都道府県別の平均寿命調査によると、男女とも長野県が最長で、男性は80.88歳、女性は87.18歳でした。「高齢者の就労率が高く野菜の摂取量が多く、食生活改善ボランティアや医師らの地域保健活動が盛んなことなどが積み重なった成果ではないか」としている。また、最短は青森県の男性が77.28歳、女性が85.34歳であり、男女とも全国最低だった。

さらに延び幅が最大だったのは、男性が山形県の1.43歳、女性が愛媛県の0.90歳で、最小は男性が石川県の0.45歳、女性が鳥取県の0.19歳であり、男女差が最小だったのは6.11歳の滋賀県で、最大は8.07歳差の青森県だった。

●介護報酬、研修外国人にも全面適用へ（3/3厚生労働省）

厚生労働省は、経済連携協定（ＥＰＡ）によりインドネシアとフィリピンから来日して研修している介護福祉士候補者について、受け入れ先の介護施設で正規の介護職員として介護報酬を請求出来るようにする方針を決めた。

2008年度にスタートした外国人候補者の受け入れによって、介護施設は日本人職員と同額かそれ以上の賃金を支払う義務がある。しかし、研修生であるため、介護保険から支払われる介護報酬の対象にはされておらず、施設側からは「人件費が持ち出しで負担が大きい」との声が上がっていた。そこで、就労から半年経過した候補者には、昨年から夜間に限定して認めていた報酬を全面的に認めるように改め、受け入れを促し、4月から実施する。

●がん治療「仕事困難」７割（3/16内閣府）

内閣府は、成人男女3000人を対象にがん対策に関する世論調査を行ったところ、仕事とがん治療・検査の料率が可能かどうかの問いに対し、困難とした人が68.9%で可能とした人の26.1%を大きく上回った。年代別では、20～40歳代で困難とした人が75%以上に達した。

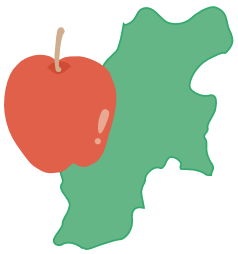
がんと診断されてからの5年生存率が50%を超える中、治療を続けながら働く事を希望する患者は多い。国は第2次がん対策推進基本計画（12年度からの5年間）の中で、がん患者の就労支援を重点施策のひとつに位置付けている。

今回のオススメ書

長野県長寿の秘密

著　　者：白澤 卓二
発 行 所：株式会社しなのき書房
発行年月：2013年2月14日
販売価格：1,200円（税別）

健康長寿の秘訣は何でしょうか。答えは男女とも長寿である長野県の暮らしや生活にヒントが隠されています。長野県の食生活や健康教育、予防医学の実践等がぎっしり詰まった最新の一冊です。



健康管理士専用 メールマガジン配信中

多くの健康管理士の皆様のご要望にお応えして、ついに健康管理士専用メールマガジンを開始しました。

このメールマガジンは、健康管理士ニュースをデータで配信するだけでなく、最新かつ日常生活に役立つ身近な健康情報をリアルタイムに発信するとともに、各種勉強会やイベント情報をお知らせ致します。講読により、紙資源の消費を抑え、地球環境保護にも貢献できます。この機会に是非お申込み下さい。

申込方法（パソコンのメールアドレスのみ）
HP:www.healthcare.or.jp/kkshi/
E-mail:news@japa.org
※健康管理士番号を忘れずに明記下さい。
お問合せ:TEL 03-3661-0175（担当 鈴木）

（注）本サービスを利用される方は、印刷された紙の健康管理士ニュースはお送りしません。

健康管理士インタビュー「活動の現場」

大塚食品株式会社　東京支店
商品育成担当　有田　志帆さん（東京都）

今回ご紹介するのは、大塚食品株式会社にお勤めの有田志帆さん。健康管理士一般指導員の資格を取得し、ますますご活躍されています。

＜大塚食品株式会社様＞

健康管理士の資格を社員教育の一環に取り入れて頂いた理由を教えて下さい。

大塚食品株式会社は、おいしさ、安心、安全そして健康への願いを込めた商品開発をしています。健康の情報は日々更新されていますが、まずは病気や食事、運動、ストレス等、基礎的な知識を身に付ける事が必要です。幅広い健康の情報を習得出来る健康管理士の資格は、当社のコンセプトにピッタリでした。そして、通信教育という事もあり、忙しい営業社員も時間をやりくりして学習出来る事も大きなポイントでした。

また、先方の要望に沿った商品提案をする時には、確かな知識が必要です。健康に関するあらゆる事を体系的に学べる健康管理士の資格は、たくさんの現場で役に立っています。これからも健康の話題を中心に活用していきたいと思います。

健康管理士資格を取得されて、周りの人の反応はいかがでしたか?

初めてお会いするお客様と名刺交換をした時に、健康管理士の資格と肩書きがとても役に立っています。お客様から「健康管理士ってどんな資格ですか?」と聞いて下さる事もあり、話のきっかけにもなります。「学習内容は、健康関連で唯一『厚生労働大臣の指定講座』なんですよ」と伝えると、相手の耳の傾け方が違ってくるのを感じています。営業社員は、「正しい健康の知識を学んだプロフェッショナルな人」という印象を与える事もプラスの材料になっています。

健康管理士の資格を、お仕事の中ではどのように活用されていますか?

商品育成部の業務のひとつに、病院（糖尿病・生活習慣病・産婦人科）の医師や管理栄養士、調剤薬局の薬剤師、スポーツインストラクター、料理学校の先生、栄養大学等のオピニオンリーダーを開拓する事があります。日本人の肥満は未だに増加傾向にあるという中、『日本人の食事を「ごはん」から変えていく』をコンセプトに、おいしさそのままでカロリーコントロールする事を提案する際、オピニオンリーダー達との会話の中で、「健康」をキーワードとした健康管理士の知識がとても役に立っています。

さらに、多くのお客様を対象としたプレゼンテーションやお客様との何気ない会話の中でも健康管理士の知識を使うケースがたくさんあります。営業社員も健康管理士の資格を取得し、健康に関する基礎知識と最新情報を学んでいるため、自信を持って商品の説明が出来るようになりました。『ほすぴ』で学んだ最新の情報等も織り交ぜながら説明すると、より商品に対する付加価値が高まるので、勉強してよかったです。

また、私達、商品育成担当は、新製品や商品内容を全国の営業の方達に説明する機会が数多くあります。商品を解りやすく伝えるための資料作りやクライアントに合わせた提案等を作り上げて説明する際にも活用しています。

健康管理指導で実感された変化や手応え等がありましたら、具体的に教えて下さい。

＜健康セミナーの様子＞

健康管理指導では、様々なケースに遭遇します。「この場合はどのようにすればよいか」等の迷いがある時には、テキストを見直せばすぐに疑問を解決出来ます。そして、難しい事を専門用語で話すのではなく、すぐに生活に取り入れられる事を分かりやすく話すように心がけています。そうする事で相手の生活習慣に合わせてイメージして伝える事が出来るので、とても喜ばれています。

また、日本成人病予防協会のFacebook (www. facebook.com/Japa3737) には、その日の健康に関するニュースがアップされています。こまめにチェックし、指導に最新情報を取り入れて信頼を得ています。

健康管理士の資格で得た知識をご自身のライフスタイルにどのように取り入れていますか?また、どのような変化がありましたか?

仕事柄、外食が多く、特に昼食は手軽に済ませてしまう事が多いので、より栄養のバランスのよい定食を選ぶようになりました。そして、肉よりも魚を選んだり、いきなりごはんを食べるのではなく、まずは野菜や海草類を食べたり、お味噌汁を飲むようにしています。

さらに何か工夫したいと考えていたところ、日本成人病予防協会のホームページの「大人の女子力アップのための食のポータルサイト『食Ｄｏ！』(www. shoku-do. jp)を知りました。女性向けの健康のヒントがたくさんあるので、無理なく健康的な生活が出来るようになりました。

日常の様々な変化を楽みつつ、健康の知識が増える事で日常の意識が変わり、それが具体的な行動の変化につながっている事を実感しています。

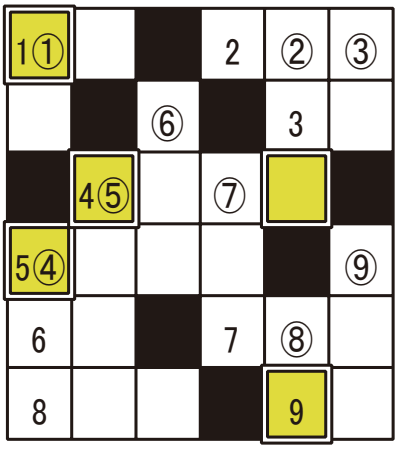
健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか?

今後も、食品メーカーの社員として、健康管理士の資格を活用し、安全で楽しい食事の知識を伝えていきたいです。一人でも多くの方に大塚食品の商品をご利用頂くための商品の提案はもちろんの事、商品と一緒に健康の情報も届けていけたらと思っています。

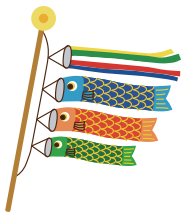
日々、忙しくやりがいを持って仕事が出来てとても充実していますが、ふとしたきっかけで体調を崩してしまいがちです。ですから、女性として安心して長く働けるように、自分のスタイルに合った健康管理を心がけていきたいです。特に、今年の『ほすぴ』のテーマが「美と健康」なので、今後のシリーズを楽しみにしています。

健康管理士の知識が社員の自信につながり、お客様との信頼関係、そして商品の付加価値として幅広く活用している有田さん。お忙しい中、はつらつとした笑顔でインタビューにご協力頂き、ありがとうございました。今後益々のご活躍をお祈りしています!

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★
端午の節句の供物



カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい。

＜よこのカギ＞

1. 江戸時代に加賀、能登、越中の3国の大半を領地とした藩。前田利家が初代藩主。○○藩。
2. ほうれん草、小松菜、チンゲンサイ等を総称した呼び名。
3. 口をはさんで、相手の話を途中でさえぎる事。話の○○を折る。
4. 東海道新幹線が止まる、東京駅の次の駅は？
5. 社会・集団等が、望ましい状態を保つための順序や決まり。
6. 雨などを降らす、空に浮かぶもの。
7. 鳥の羽等を綿の代わりにした布団。○○布団。
8. 職場で、人が異動する事。○○異動。
9. 杵と臼で、ついて作る食べ物。

＜たてのカギ＞

① 背中に甲羅を背負った動物。動きが遅い。
② もち米を蒸したもの。
③ 夏から秋が旬の果物。幸水という品種が有名。
④ 順番に、次々と物事がなされる事。
⑤ わからない事を問う事。「先生に○○する」
⑥ 首のうしろ。
⑦ 絵を描いたり、工作するための紙。○○紙。
⑧ きび団子を持って鬼退治に出かけたのは○○太郎。
⑨ 放っておく事。

こんな年でした 1971年

1971年は世界初のカラオケ機器が登場した年

カーステレオにアンプとマイクをつけ、100円で5分間動くタイマーを組み込んだカラオケ機器『エイトジューク』が神戸でレンタルされました。

〈ニュース〉

- **勤労者財産形成促進法公布が施行され、財形貯蓄制度が開始**
- **公害の防止、自然環境の保護等を推進する環境庁（現環境省）設立**
- **郵便物標準送達所要日数表（郵便日数表）を公表**

大阪・箕面市にミスタードーナツ1号店、東京・銀座にマクドナルド1号店が開店

「カップヌードル」、「チェルシー」、「小枝チョコレート」、「キャラメルコーン」発売

答えを「ほすぴ」133号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、5月27日（月）までにお送り下さい。正解者の中から、季節の変わり目で疲れた体にハーブの力を!!「おいしいハーブティー」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「ヒナアラレ」でした。抽選の結果、大阪府寝屋川市藤本祥平さん、兵庫県姫路市岩田優子さん、岐阜県中津川市波多野理江さんが当選されました。おめでとうございます！

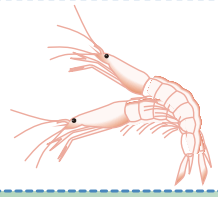
＜編集後記＞

木々の緑が鮮やかな季節になりました。青空には男児の成長と出世の願いを託した鯉のぼりが泳ぎ、爽やかな風を感じます。アウトドアを楽しむ時は、紫外線対策をお忘れなく！

（編 集 部）

取り入れよう 旬の食材 5月

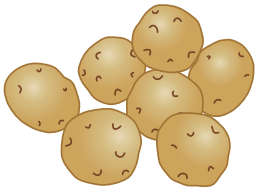
シラエビ



能登の特産で、標準和名の「シロエビ」とは異なる品種です。春から初夏に旬を迎えます。獲れた時は透明ですが、鮮度が落ちるとともに淡いピンクから白く変わってきます。

疲労回復に有効とされるタウリンや便秘の予防と改善に役立つ不溶性食物繊維のキチンが多く含まれています。また、ゆでると赤くなるアスタキサンチンという色素には、抗酸化力があります。殻にはカルシウムやマグネシウムが豊富なので、かき揚げ等殻ごと食べる料理もおすすめです。

新じゃがいも



じゃがいもの原産はアンデスの高地で、日本では江戸時代に入ってきています。粘りがなく、火を加えるとホクホクする「男爵」は、粉ふきいもやポテトサラダに、粘りがあって煮崩れしにくい「メイクイーン」は、煮物や揚げ物に向いています。さらに、品種改良による「キタアカリ」や「インカの目覚め」等も登場しています。

じゃがいもといえば北海道です。主に春に植えて秋に収穫されます。長崎や鹿児島もじゃがいもの栽培が多く、夏の終わりに植えて冬に収穫するものと冬に植えて春に収穫するものがあります。春に収穫し、皮が薄くてみずみずしいものを新じゃがいもと呼びます。

ビタミンCを多く含み、でんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくい特徴があります。

マンゴー

世界的にはインドやメキシコ、フィリピン、タイで多く作られ、次にオーストラリアや台湾が続きます。国内では、沖縄県や宮崎県、鹿児島県の完熟マンゴーが有名です。国産のマンゴーは、主に5月から8月に収穫して出荷されています。

カリウムとビタミンCを多く含み、熟して濃い黄色になった果肉には、βカロテンが豊富です。また、7℃より低い状態で保存されると低温障害を起こすため、食べる直前に冷蔵庫で冷やします。追熟を抑えたい時は8℃位の冷暗所で保存するとよいとされています。マンゴーはウルシ科の植物で、果皮にはウルシオールという成分が含まれるため、かゆみが出たりかぶれたりする事もあるので注意しましょう。