

来る平成二十五年十二月七日(土)、東京エレクトロンホール宮城において、第二十六回健康学習セミナー「放射線と健康」を正しく理解しよう」を開催致します。

第一部は、東北薬科大学放射線核医学特任教授の福田寛先生をお招きし、「放射線と健康」放射線の身体への影響を正しく理解しよう」をテーマと題しご講演頂きます。二〇一一年三月に起きた東日本大震災による福島第一原発の事故後、放射線や放射能に関する様々な情報が氾濫していますが、健康や環境に対する影響について不安を抱えている人も多いのではないのでしょうか。情報に惑わされず冷静に対応するためには、正しい知識を持つ事が重要で

す。今回のセミナーでは、ベクレルやシーベルト、内部被曝、セシウム等の基礎知識を学び、身体への影響や健康との関わり、また、被曝によるリスクと生活習慣病によるリスクの比較等、健康との関係について分かりやすくお話し頂きます。放射線について正しく理解し、上手に付き合う方法を学んでみませんか?

第二部は、「県内の健康管理士の現状と未来像」と題し、宮城県健康管理士会会長小林晴氏による講演です。宮城県健康管理士会の活動のご紹介もありますので、健康についての知識を深め、予防医学の普及啓発と一緒に進みましょう!

一般の方の参加も受け付けています。是非、皆様お誘い合わせの上ご参加下さい。

## 健康学習セミナー in 仙台

# 「放射線と健康」

### 放射線の身体への影響を正しく理解しよう



### 〈福田寛先生プロフィール〉



一九七八年東北大学大学院医学研究科博士課程修了。東北大学加齢医学研究所所長を経て、二〇一三年四月より東北薬科大学放射線核医学講座特任教授。日本核医学会核医学専門医。専門は、PETによる癌診断の基礎的・臨床的研究、脳の形態と機能に関する画像医学的研究、癌の熱中性子捕捉治療に関する基礎的、臨床的研究。これまで日本核医学会理事としてPET検査の保健診療採用実現に貢献している。

## 第26回 健康学習セミナー 「放射線と健康」 ～放射線の身体への影響を正しく理解しよう～

日時：平成25年12月7日(土) 13時30分～16時00分  
会場：東京エレクトロンホール宮城 6階 602会議室 (仙台市青葉区国分町3-3-7)  
定員：100名 (先着順・11/29(金)締切)  
主催：日本成人病予防協会 / 共催：宮城県健康管理士会  
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)

### ■お申込み方法

- ①お申込み お電話、ホームページまたは下の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。  
TEL : 03-3661-0175 FAX : 03-3669-4733 URL : [www.japa.org/](http://www.japa.org/)
- ②お振込 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、11月中旬より受講票を発送致します。

昨年の仙台セミナー



(講演の様子)



(宮城県健康管理士会の報告)

# 「健康管理士ステップアップ講座」

## 東京・大阪にて開催!!

「ほすぴ」の勉強とその実践を通じてスキルアップを図る「健康管理士ステップアップ講座」が、東京と大阪において開催されます。

**対 象**：健康管理士一般指導員

**受講料**：3,000円(税込) ※ミネラルウォーター1本付き

**持ち物**：ほすぴ(134号・135号・136号) 筆記用具・帽子・動きやすい服装・ウォーキングシューズ・タオル

**お申込み方法**：

下の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページのお申込みフォーム、お電話にてお申込み下さい。

**講座内容**

午前の部 (10:00~12:00)  
ほすぴの勉強会

昼食 (12:00~12:45)

午後の部 (12:50~14:30) ※雨天中止  
ウォーキングツアー

東京：御徒町～上野公園～浅草～スカイツリー (約4.5km)  
大阪：大阪城周辺 (約4km)



**東 京**

日 時：平成25年12月1日(日)  
会 場：御徒町木下ビル  
2階会議室  
(東京都台東区上野3-20-10)  
定 員：40名(先着順)

**兵 庫**

日 時：平成25年12月7日(土)  
会 場：エルおおさか  
本館3階 文化プラザ  
(大阪府中央区北浜東3-14)  
定 員：30名(先着順)

キトリ線

### 「第26回 健康学習セミナー in 仙台」申込書

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)	( )		

キトリ線

### 「ステップアップ講座 in 東京&大阪」申込書

会 場	12/1 東京    12/7 大阪	※両方またはいずれかの希望日を○で囲んで下さい	
資格番号	H-	お名前	
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	( )		



**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>

# 全国健康管理士寄稿

順不同  
敬称略

## 健康管理士会より

### ▼兵庫県健康管理士会

来る十一月二十四日(日)開催の健康講座「はじめの一步」は、当会理事で中医師の資格を持つ北濱みどり先生の講演第三弾です。四月に出版された著書『体の不調は腎臓でよくする!』の記念講演最終回として、実体験に基づいた貴重なお話を下さる予定です。是非ご参加下さい。

ご報告が遅くなりましたが、五月に行われた総会により、藤川一郎氏が新理事長に就任しました。新たな理事も選任し、新体制によりますます活発に活動を行って参ります。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おります。

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)

### ▼広島県健康管理士会

去る十月二十日(日)十三時三十分から十五時、二葉公民館(広島市東区民文化センター隣)にて健康いきいき講演会を開催致しました。広島大学名誉教授 理学博士・医学博士の渡邊敦光先生をお迎えして「味噌を科学する」〜ご飯と味噌汁に戻ろう!〜と題し、食育を通じた健康維持・増進を啓発しました。

TEL:090-8064-8908  
(広島県健康管理士会代表 中木 龍夫)

### ▼愛知県健康管理士会

去る八月二十五日の月例会は名古屋栄三のナディアパークで新入会員の自己紹介と、『ほすび』134号の勉強会を行いました。続いて笑い気功トレーナーの石川春代氏による「笑い力体操で、脳イキイキ身体イキイキ」のテーマで講演を行いました。三十二名の参加者でした。そして、九月七日は講師養成研修会を行いました。参加者は十六名でした。

来たる十一月九日は講師養成研修会、そして十一月二十四日の月例会は、『ほすび』の勉強会と、「旅と健康」のテーマで全員発表の座談会の予定です。なお終了後は近くの居酒屋で懇親会を予定しています。十二月の月例会は第二十二回公開講演会として、シューフィッターの永井恵子氏による「足元から考える健康法」のテーマで講演の予定です。どうぞお知り合いの方をお誘いの上、多数ご参加下さい。



＜ジンギスカン食べ放題の様子＞

### ▼北海道健康管理士会

去る九月一日(日)、初の野外懇親会を開催致しました。六月の試験に合格したばかりの新メンバー二名、会員のご家族も含め十五名の参加でした。パークゴルフとジンギスカン食べ放題で楽しい一日を過ごしました。

### 【今後の予定】

・十一月二十四日(日) 十三時三十分〜十五時 「体のゆがみは骨盤から」(ちえりあ) 十二月八日(日) 十三時三十分〜十五時 「健康セミナー」(ちえりあ)

TEL:090-8663-7396  
E-mail:hokkai.health@gmail.com  
ブログ: http://blog.campain.info/hokkai/ (北海道健康管理士会代表 林 俊子)

### ▼山口県健康管理士会

去る九月二十二日(日)、小郡ふれあいセンターにて定例会を開催しました。十一月十日(日)に開催する第五回健康ふえすたの打ち合わせと、演題の一部の公聴会を行い、意見交換をしました。当日は、各分野のプロが分かりやすく説明を致します。

＜第五回健康ふえすた山口 日常生活を見直そう＞  
日時:十一月十日(日) 十三時〜十五時三十分  
会場:山口小郡ふれあいセンター 二階(倶楽部談話室)  
参加費:五百円  
演題:1.糖尿病の怖さ  
2.健康寿命を延ばす  
3.歩き方が変わる健康美 (実演あり)

多くの健康管理士の皆様のご参加心よりお待ちしております。 TEL:090-1352-8611 (山口県健康管理士会事務局 高倉 英恒)

### ▼香川県健康管理士会

去る九月二十九日(日)、吉津小学校において「バナナうんちで元気な子!」の食育講座をしました。今回の講座は、今年の三月に吉津小学校が文部科学大臣賞を受賞した際、日本成人病予防協会との出合いがきっかけで実現しました。吉津小学校は、毎日、朝ごはんを食べてくる子供が100%である素晴らしい小学校です。毎年、各地の小学校に食育指導に行っています。が、肥満の子もがいらないという事にも驚きました。



＜食育講座の様子＞

(香川県健康管理士会代表 渡邊 雅春)

### ▼埼玉県健康管理士会

去る八月五日(月)、東京都中央区の全国老人クラブ連合会に高橋顧問、上原会長ほか十二名で訪問し、連合会理事・事務局長の斉藤秀樹様と懇談させて頂き、埼玉県健康

管理士会の埼玉県内における健康講演活動について報告させて頂きました。斉藤事務局長からは、高齢者の学習の必要性和高齢者の立場に立って考えられる事についてお話があり、私どもの活動に高い評価を頂きました。今後も老人クラブと連携し健康寿命等のテーマで活動する事に期待頂きました。

TEL:048-259-1923  
090-3501-4883  
E-mail:kym.nittathba.t.com.ne.jp  
埼玉県健康管理士会事務局 新田 和雄

皆さん、こんにちは。私は、健康管理について少しでも多くの方と情報交換したく、この度、東京都健康管理士会傘下の支部として、港区を拠点とした「東京都健康管理士会東支部」を立ち上げました。健康関連の情報は世の中溢れかえっています。いかに正しく認識し、取り入れていくかが大事です。健康寿命の延伸に向けて、是非、健康管理の知識の向上と、充実した時間を過ごしませんか?生きた場としていかがでしょうか? 活動場所:港区高輪1-16-25 高輪コミュニティプラザ 高輪区民センター3F会議室  
E-mail:kanshida10@kha.biglobe.ne.jp  
TEL:090-5416-2739 (東京都健康管理士会東支部代表 鴨志田 敦)

## 会員サイトオープン!!

日本成人病予防協会のサイトのリニューアルに伴い、「生活習慣病の予防」と「メンタルヘルスとは」を一部会員専用のコンテンツとして、新しくオープンしています。

会員サイトの登録は無料になっておりますので、ご登録の上ご活用頂ければと思います。



〈NPOページトップ〉



〈会員サイトページ〉

[URL] <http://www.japa.org/>

定例会の開催場所と日時が変更になりました。研修所の移転により、新御徒町駅近くの新研修所で第二金曜日 18時

### ▼東京都健康管理士会 O P 会

（東京線府中駅北口より一分）  
TEL: 090-4968-4309  
042-365-0584  
E-mail: pinkoro.jtk@tbh.t-com.ne.jp  
（東京都健康管理士会南支部代表代行 金高 健二）

TEL: 080-8844-3502  
E-mail: foot@marinet@docomo.ne.jp  
<http://tokyoopkai.blog.fc2.com/>  
（健康管理士東京 O P 会 佐藤夏穂子）

「よかった」と言って頂ける出し物を企画しています。ご興味のある方は是非ご連絡下さい。

（京王線府中駅北口より一分）  
橋健康まつりに参加します。みんなで協力して、今年も来場される方々から「楽しかった」に参加します。

この度、東京都健康管理士会南支部として、府中市を拠点に改めて活動を開始する事となりました。健康関連の情報交換を中心に生きがいづくり、学びの場として一人でも多くの仲間の交流の場として展開していきたいと思っております。ご連絡はご一報下さい。

活動場所：府中市グリーンプラザ  
地下一階会議室

### ▼東京都健康管理士会南支部

20時の開催となります。また、二〜三カ月に一度は第二土曜日十四時にも開催する予定です。定例会では、O P 会独自の健康法の作成を目指して、いろいろな健康法を調べて体験したり、会員それぞれの得意分野をテーマにしたミニ講演をしたり、行政のイベントへの参加や研修旅行等を行ない、会員相互の親睦と健康に関する知識のレベルアップを図っています。十二月十日（火）に、毎年恒例の「板橋健康まつり」に参加します。

## 「健康学習セミナー in 岡山&福岡」を開催しました

「健康学習セミナー」を岡山と福岡にて開催しました。いずれも遠方からご参加された方もいらっしゃり、「続きを聴きたい」「健康管理士会の活動に参加してみたい」等の感想を頂きました。



〈岡山〉



〈福岡〉

### 中野区

## 「健康まちづくり活動を支援する講習会」を受託しました

東京都中野区では、「中野区民の健康づくりを推進する会」や「健康づくりパートナー制度」等を通じて地域の健康づくりに積極的に取り組んでいます。当協会は、中野区より委託を受け、これらの活動を支援していくための講習会を右記のとおり開催致します。

日付	テーマ
12/11	・「健康日本21」の推進とソーシャルキャピタルの構築 ・生活習慣病のやさしいメカニズム
3/19	・病気予防のための食事のポイント ・健康づくりに欠かせない運動の効果と実践 ・ストレスと上手に付き合う方法

上記のテーマで、健康づくりを実践するための考え方や生活術を学びます。

今後は、各市区町村にて同様の講座を開催できるように働きかけをしていきますので、情報をお持ちの方はご連絡下さい。(TEL:03-3661-0175 担当:大久保)

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

## ▼お声掛け下さい

改めて健康について考えさせられました。これからももっとよく勉強したいので、関東でそのような機会がありましたらお声掛け下さい。

E-mail: yoshimaidaigaku@docomo.ne.jp  
(茨城県つくば市 中島 温美)

## ▼四百号を達成しました

独自の目線で考えた健康についての情報誌『健康・美容ニュース』が四百号を達成しました。読んでみたい方には見本誌をお届けします。

TEL: 048-479-6179  
E-mail: sansaikatka15@gmail.com  
(埼玉県新座市 上原 道康)

## ▼ヨーガ実践

『病気になるに難い体質づくりのヨーガ実践』というタイトルで本を出版しました。関心のある方はご連絡下さい。

TEL: 090-3180-7226  
E-mail: cosmas77@cosmas@docomo.ne.jp  
(香川県仲多度郡 渡邊 雅春)

## ▼十八年間続けています

健康推進の活動を十八年間続けて行っています。最近は、

皆さんが興味を持たれている「脳と様々な病気との関係」についてセミナーを中心にお話しをしています。関心のある方は、ご連絡下さい。



<セミナーの様子>

TEL: 077-572-1682  
(滋賀県大津市 田中 恵子)

## ▼JS健康運動のお勧め

神奈川県の大磯、蛭名、厚木等で行っています。早朝空腹時に筋トレ、ストレッチ、ウォーキング等をする生活習慣病等の予防に効果があります。体験希望の方、ご連絡下さい。

TEL: 090-4068-4141  
(神奈川県海老名市 丸山 佳代子)

## ▼健康講座を開催しています

長野県小布施町の栗が丘クリニックにおいて、毎月第三水曜日午後二時より健康講座を開催しています。今年八月で通算三十八回になります。  
(長野県長野市 返町 昌夫)

## ▼講話をしました

去る十月五日(土)、社会教育センターで「ストレスと疾病」について講話をしました。一般市民の目の前で話す事は初めてです。テキストを読み、重要な事がすべて記載されている今回の『ほすび』もホルモンを参考にしました。  
(青森県青森市 栃木 悦子)

## ▼健康管理士の知識が役立つています

ダイエットインストラクターとして、スタジオにてトレーニング(運動)と栄養面等の指導をしています。今年四月に取得した健康管理士の知識が会員の方への指導で、より深く分かりやすく伝える事に役立つしていると実感しています。  
(福岡県久留米市 永井 喜代美)

## ▼健康管理士の皆さんと交流を持ちました

去る九月一日(日)、北海道健康管理士会でパークゴルフへ行ってきました。とても楽しく、初めての経験でした。他の健康管理士さんと交えて、有意義かつ勉強になりました。  
(北海道札幌市 川越 澄子)

## ▼健康学習セミナーに参加しました

去る八月三十一日(土)、岡山県で開催された第二十四回健康学習セミナーに参加致しました。講演会では講師の岡崎先生のクイズを交えた楽しい話題が豊富で、口腔機能と健康の関わりがよく理解出来ました。また、パネルディスカッションでは、参加された岡山・香川・広島県健康管理士会の活動状況も分かり、会員の方々とも名刺交換をさせて頂き、さらに同期の友人にも会えて懇親を深める事が出来ました。  
(広島県広島市 角原 則光)

## ▼仕事に役立っています

ヨガのインストラクターやセラピー関係の仕事をしています。ヨガのレッスンでは最初に軽く足をほぐしながら話をするのに健康管理士の知識が役立つています。中高年の方が多いので、ヨガにプラスして健康維持に役立たせていただければ、という思いです。皆さん、真剣に聞いて下さっていますよ！  
(大阪府吹田市 中川 久美)

## ▼笑顔を増やしたい

健康管理士ニュース104号「現場の人」にある看護師さんの活動現場を拝見して、頼も

しく思いました。高齢者施設で健康に関するミニ講座を開く際に、ワンポイントとして自己管理が出来るように話しています。認知症を予防するため、歌声をきっかけに、笑顔を増やそうと思っています。  
(神奈川県相模原市 宮川 里子)

## ▼コースイベントがスタートしました!

「サンサン会」が発足して一周年! 待ちに待ったコースイベントが始まりました。「ピン・シャン生き活き学級」と題し、健康寿命を伸ばす事を目的とした、三カ月・全六回コースでのイベントを開催致します。第一回は九月七日(土)に行い、定員二十名が集まり、笑い活気に満ちたスタートとなりました。健康知識の講演とリズム体操等で楽しくストレッチや筋力トレーニングを行います。また、基礎体力等五項目の測定をして、三カ月後の最終日に再度測定をします。自宅で行う簡



<バランス体操の様子>

単な基礎体力アップ運動も毎日の宿題とし、三カ月でどれだけ成果が出るのか、参加者の楽しみとなっています。  
(健康管理士サンサン会(埼玉県) 会長 磯部 芳江 090-4459-6946)

## 「ほすび」活用しています

## ▼患者さんが納得してくれそうです

ダイエット関係の仕事をしています。今回の『ほすび』にある成長ホルモンと睡眠の関係患者さんに見て頂きながら説明したところ、とても納得して下さいました。  
(千葉県習志野市 山崎 万里子)

## ▼知識の習得

二カ月に一回の『ほすび』を毎回楽しみにしています。新号が届くまで前号を何回も読み返し、知識の習得に活用しています。  
(福岡県筑紫野市 法花堂 範和)

## ▼家族や友人にアドバイス

『ほすび』が初めて届き、提出課題を出すのも今回初めてになるのですが、読みやすい量の刊行物で、とても参考になります。イラストもあり家族や友人等にもアドバイスしやすくて重宝しそうです。  
(岐阜県大垣市 武藤 真紀)

資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成25年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	開催都市
平成26年 2月23日(日)	東京
3月 1日(土)	岡山

試験日	開催都市
3月 2日(日)	大阪
3月 9日(日)	仙台

- 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
仙台 8/25	ショーケービル	58名	46名
香川 9/ 1	香川県社会福祉総合センター	26名	20名
長野 9/29	長野県教育会館	22名	16名

健康 = 情報

●医療費、10年連続最高額更新(9/10厚生労働省)

厚生労働省は、2012年度の医療費(概算)の総額が38兆4,000億円(前年度比1.7%増)に上り、現在の調査方法となった2000年度以来の最高額を10年連続で更新し、国民1人当たりの医療費は30.1万円(同1.9%増)で、初めて30万円を超えたと発表した。

都道府県別に医療費総額の伸び率を見ると、宮城県が4.3%で最も高く、「東日本大震災の復興が進み、医療機関が再建されているため」と分析している。その他、東京都(2.8%)、神奈川県(2.7%)、福島県、千葉県(2.6%)等、伸び率が高かった。

●100歳以上、5万4,397人(9/13厚生労働省)

厚生労働省は、100歳以上の高齢者(9月15日時点)の人数を、前年より3,021人多い5万4,397人で、43年連続で過去最多を更新したと発表した。男性は6,791人(前年比257人増)で全体の12.5%、女性は4万7,606人(同2,764人増)で87.5%を占め、女性の割合も過去最大を更新した。100歳以上の人数は10年前の2.64倍、20年前の11.32倍にあたる。

人口10万人当たりの100歳以上の人数は、全国平均で42.66人。都道府県別では、前年2位の島根が82.46人で最も多く、前年トップだった高知は78.59人で2位となった。最少は埼玉の24.08人であった。

●65歳以上、4人に1人(9/16総務省)

日本の高齢者人口の推計(9月15日現在)によると、65歳以上の高齢者が総人口に占める割合は25.0%(前年比0.9ポイント増)となり、総人口の4人に1人が高齢者となった。高齢者人口は前年比112万人増の3,186万人で、最高を更新した。『団塊の世代』が65歳に達し始めたことが要因」と分析している。ちなみに65歳以上の男女別人口は、男性1,369万人、女性1,818万人で、総人口に占める男女別の割合は、男性が22.1%、女性が27.8%となった。

次号予告

- 能力開発講座 in東京(開催予定)
- ※お申込はニュース発行後より受付致します。



今回のオススメ書

DVD付き いきいきシニアの「大人のラジオ体操」

著 者：中村格子  
 発 行 所：講談社  
 発行年月：2013年9月4日  
 販売価格：1,050円(税別)

ラジオ体操第一等、お馴染みの体操で体がどんどん若返る実用的な一冊です。立って行うバージョンと座って行うバージョン、両方もやさしい解説が付いています。毎日楽しく続けて、ロコモ予防にお役立て下さい。



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。購読により、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/](http://www.healthcare.or.jp/kkshi/)  
 E-mail:[news@japa.org](mailto: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。

# 「活動の現場」

谷奥 基資さん（大阪府）



今回ご紹介するのは、健康管理士の資格取得をきっかけに、社内の健康管理部門で活躍中の谷奥基資さん。職場だけでなく、地域の健康づくり運動にも積極的に参加されています。

**健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。**

八年前、会社で総務部に所属しており、健康診断の際に従業員に対して健康に関するアドバイスが出来れば...と思っていました。また、自身がメタボ体型であり、苦手だった運動を始めた頃でもありました。そして、将来のために「健康（運動を含む）」「環境」「教育」をキーワードに、何か資格を取得したいと考えて探していた時に、健康管理士一般指導員の資格を見つけたのです。情報発信や添削課題等、資格取得後のフォローがあり、継続出来るのではないかと思います。早速、資格取得説明会に参加して受講する決意をしました。

**健康管理士を取得されて、周りの人の反応はいかがでしたか？**

私が勤める会社では、その年に資格を取得した場合に報告する機会があります。健康管理士の資格取得が上司の目にとまり、テキストを見せながら資格の内容説明をしたところ、会社の産業医やカウンセラー、人事のスタッフにも紹介され、皆で協力して従業員の健康管理の業務にあたるようになりました。さらに、その後は社内の衛生委員会のメンバーとしても加わる事になりました。

**健康管理士の資格を、どのようにお仕事で活かしていますか？**

職場では、体の病気だけではなく、最近では心の病気を抱える人も多くなってきました。そこで、そのような方々の休職中の窓口となって、病気やメンタルヘルスの不調で休職していた従業員の復職時のリハビリ勤務計画の作成や、休職中・復職後の生活指導、休業支援（所得補償）制度の構築等で健康管理士の資格取得



のために勉強した知識を活かしています。特に、メンタルヘルスの生活改善指導には「ほすび」の内容が非常に役に立ちました。もちろん医療に関する専門家ではないので、対応に悩む事もあります。そんな時は、大阪府管理士会の仲間の企業で看護師をされている方等にアドバイスをもらっています。



<講演の様子>

また、衛生委員会の活動では、従業員に対する健康情報を毎月発行しています。テキストの内容や「ほすび」、メルマガジンの最新情報は参考にしています。最近では、健康セミナーの講師として「口コミティブシンドローム」の

講演を行いました。

**地域に密着した健康管理士の資格の活かし方を具体的に教えてください。**

大阪府健康管理士会に入会し、地域の方々と連携を取りながら健康管理士の活動を行っています。大阪府健康管理士会では、毎月一回の勉強会を実施しており、「ほすび」を持ち寄ってさらに深く読み込むための勉強会をしています。添削課題の答え合わせではなく、そこから内容を広げたり深めたりしながら、意見交換の場となっています。また、各個人がテーマを決めてみんなの前で話をする研究発表では、仲間がそれぞれ勉強した内容を聞く事でよい刺激になっています。

そのような地道な活動をしている中、昨年、大阪府健康管理士会に心肺蘇生・AEDの講習会の依頼が来ました。しかし、大阪府健康管理士会や個人で普通救急救命の講習会を受講した人は多くいたのですが、まだまだ指導出来るレベルではなく、悔しくもお断りする事になりました。残念な結果となりましたが、「指導が出来るレベルになろう」というきっかけになり、ある団体の指導者講習会に大阪府健康管理士会から十名ほどが参加して、インストラクター第一号になりました。そして、今では大阪府健康管理士会や

会社で定期的に心肺蘇生やAEDに関する講習会を実施しています。



<心肺蘇生講習会実施の様子>

**健康管理士の資格を取得して、ご自身のライフスタイルにどのような変化がありましたか？**

自分の健康に関する不安を解消するために運動を始めていましたが、食事にも気を付けるようになりました。会社帰りが遅いことが多かったのですが、まずは食事の量を多く摂らないようにして、油物は控え、野菜を多く摂るように心がけました。そして、健康管理士のテキストで学んだ「基礎代謝量と消費エネルギー」を考えつつ、運動をするようになりしました。特に、平日は運動をする機会がなかったのに、一駅手前で降りて自宅まで歩いて帰り、駅ではエスカレーターには絶対乗らない。会社でのフロアー移動は絶対階段を使う等、意識的にプチ

運動をするようになりました。さらに、起床時と就寝時十分（十五分ぐらい）のストレッチを行ったところ、身長166cmで最大体重が72kgだったのを一カ月で1kgのペースでダウンさせ、順調に標準の61kgになりました。少し痩せすぎた感じがしたので、今は一番体調のよい63kg64kgをここ六年間は維持しています。

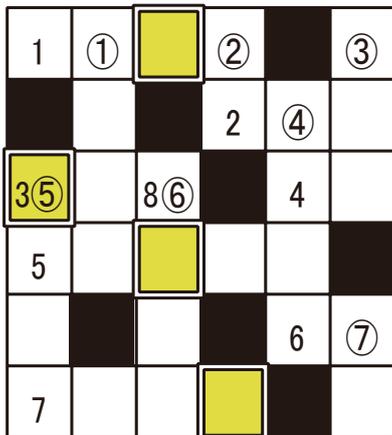
知識がないままダイエットをしていたら、今頃はリバウンドを繰り返して、太りやすく痩せにくい体になって、何かしらの病気になっていたかもしれません。正しい知識が健康をつくるという事を実感しています。

**健康管理士として、今後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？**

健康管理士の資格取得が、職場、家庭、地域、大阪府健康管理士会で色々活躍する場を与えて頂いたきっかけになりました。今後は、もっと幅広く、充実した活動をしていきたいと思っています。

今年で五十歳となります。今の法律では、六十歳で定年退職となり、現在の職場では再雇用として働いても六十五歳までです。出来れば、六十歳の段階で健康管理士の資格を主軸に、自分自身のライフワークとして役立てていきたいです。

# 頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせ、単語を完成させて下さい。

### <よこのカギ>

1. いつも。常に。
2. 商品の値段。
3. 前もって防ぐ事。「〇〇〇接種」。
4. 現在の東京にあった、江戸時代の都市。
5. 世の中全体。おおよけ。
6. 新しく木や草の芽の生えてくるもとになるもの。
7. 武家などの供の行列の前方を横切る事。「〇〇〇切り」という。

### <たてのカギ>

- ① 物事の実現を求め、強く期待する事。
- ② その時々につけられた物の値段。
- ③ 物の進む速さ。
- ④ ある歌の旋律に別の歌詞を当てはめた歌。
- ⑤ 織物の縦糸に対して直角に織り込まれる。
- ⑥ 池や田んぼに浮かぶ水草。
- ⑦ 二つの物をくっつけて固定するために使う、先がらせん状になっている。

こんな年でした

**1977年**

1977年は  
王貞治氏が  
国民栄誉賞を  
授与された年



読売巨人軍の王貞治氏が世界記録756本を達成し、国民栄誉賞第一号となりました。

### <ニュース>

- 国立大学共通一次試験のため、大学入試センターがスタート
- 保育所の男性職員「保父」が正式に認可
- キャンディーズ引退宣言

サッポロびん生「黒ラベル」、ビックリマンチョコ、チュッパチャプス発売、コロコロコミック創刊

★ヒント★  
秋の七草の一つ



答えを「ほすび」136号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、11月21日(木)までにお送り下さい。正解者の中から、こねずに簡単！35分で出来上がり!!「レンジでパン作り」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「ウンドウカイ」でした。抽選の結果、鳥取県東伯郡津村佳奈さん、愛知県名古屋市長美加さん、鹿児島県鹿児島市宮里英次さんが当選されました。おめでとうございます！

## <編集後記>

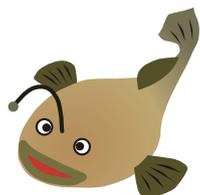
昔、その年に収穫された穀物等を天照大神をはじめとする天地の神にお供えし、農作物の恵みに感謝する新嘗祭が11月23日に行われていました。現在は「勤労感謝の日」となり、国民の休日です。健康で働ける事に感謝しつつ、一日を過ごしてみたいかがでしうか。(編集部)



# 旬の食材

12月

あんこう  
鮫鱈



アンコウ目アンコウ科の魚で、平べったい体に大きく広がる口を持っています。水深100m以上の海底で、あまり動かずに近寄ってくる魚等を食べる習性があります。親潮と黒潮が交わり、鮫鱈の餌となる魚が豊富な常磐沖で獲れる「キアンコウ」が有名です。

鮫鱈は水分が多く、皮にはコラーゲンが多いため、「吊るし切り」という独特の方法で解体されます。「七つ道具」と呼ばれる身、皮、胃、肝、卵巣、エラ、ヒレ等、骨を除いてほとんどの部位を食べる事が出来、冬場は水温が低くなるため、身が縮まって味が良くなります。

春菊



原産地は地中海沿岸といわれ、野菜として最初に食用としたのは中国で、室町時代に日本に入ってきました。寒い季節に旬を迎えますが、春に花を咲かせるため、春菊と呼ばれます。特有の香りはリモネンやαピネン等の成分によるもので、食欲増進、胃の保護、咳止めの作用やリラックス効果等があります。

βカロテンの含有量が多く、抗酸化作用が期待出来ます。鉄や葉酸も豊富なので、貧血の予防にもよいです。その他、カルシウムやカリウム、ビタミンKも多く含みます。

いよかん  
伊予柑



ミカン科ミカン属の果物で、日本が原産です。現在は主に愛媛県で生産され、名前も伊予の国(愛媛県)から名付けられたようですが、明治時代に山口県の萩市で発見されたといわれています。ヘタの部分小さく、皮に張り艶があり、色が濃い橙色のものを選びます。また、ずっしりと重みを感じるものは、果汁がたくさん詰まっています。

ビタミンCとシネフリンという酸味成分が、風邪の予防に役立ちます。また、皮に多く含まれるリモネンやナリンギン等は毛細血管を強くし、クエン酸は疲労回復に効果的です。