

## 健康管理能力検定1級 取得方法

健康管理士一般指導員

健康管理能力検定1級



検定受験 (レポート提出)・登録

検定受験 (レポート) 内容

疾病の前段階である未病を予防するために生体リズムを考慮した体の働きについて課題を出します。



## 健康管理能力検定1級 合格までの流れ

① 申込み ② 振込み【検定料(5,000円)・登録料3,000円】

①と②が確認でき次第、日本成人病予防協会より検定試験(レポート)を郵送

検定試験(レポート)の解答を期限内に返送 ※解答は返却いたしません

「健康管理能力検定1級」合格

新しい資格証・認定証発行



合格者には「健康管理士一般指導員」と文部科学省後援「健康管理能力検定1級」が明記された新しい認定証と資格証が授与されます。



手続きはとってもシンプル!!



1級取得!!

5単位

「文部科学省後援」  
 「健康管理能力検定」  
 スタート!!

私たちの体にある「体内時計」には、脳の「親時計」と全身の細胞や内臓の「子時計」があり、これらが連動することによって「生体リズム」が正確に刻まれています。しかし、生活リズム

崩れ、未病、そして病気につながるというわれています。そこで、人間が生きていくうえで基本となる「生体リズム」に着目し、その知識の習得を目的として、「健康管理能力検定」をスタート

とする運びとなりました。「健康管理能力検定」は、文部科学省の後援をいただいている「公的な検定」であり、難易度ごとに3級、2級、1級の3つのレベルがあります。健康管理士の皆様は、今まで培った予防医学の知識を活かしてレポートを提出することで、上級レベルの「健康管理能力検定1級」を取得できます。その他、特典もございますので、左記をご参照のうえ、お申し込み下さい。

## 特典

- 段階的に学習することなく3・2級の**上級レベル**である**1級**を取得できる!
- **自宅**にいながら取得できる!
- 「健康管理士一般指導員」と文部科学省後援「健康管理能力検定1級」が明記された**認定証**と**資格証**が届く!
- **上級指導員**への近道! **5単位**取得!! (2016年3月末日まで)

## 健康管理能力検定を推薦します!

健康管理能力検定は、「体内時計」が司る心臓と血液・リンパのリズムや呼吸のリズム、体温のリズム、ホルモンのリズムなど、さまざまな生体のリズムの働きを知り、予防医学の理解を深め、健康を守るための正しい知識を身に付けることができます。

健康管理能力検定を通じて、美と健康を手に入れます!



心療内科医  
 日本医科大学特任教授  
 昭和女子大学客員教授

医学博士  
**海原 純子 先生**

### 手続方法

- ① **お申込み**  
 下記申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(03-3669-4733)下さい。ホームページ(<http://www.healthcare.or.jp>)からのお申込みも可能です。「健康管理士の皆様へ」のページをご覧ください。
- ② **お振込み**  
 下記金融機関いずれかに検定料(5,000円)・登録料(3,000円)として合計8,000円(税込)をお振込み下さい。

金融機関	A. みずほ銀行 横山町支店 普通預金 2282657
	B. ゆうちょ銀行 総合口座 記号10070 番号65513341

※Bへゆうちょ銀行以外の金融機関からのお振込みの場合は次の内容をご指定下さい

【支店名】〇〇八(読み:ゼロゼロハチ) 【預金項目】普通預金 【口座番号】6551334  
 口座名義: 特定非営利活動法人日本成人病予防協会  
 トクテイヒエイリカツドウホウジンニホンセイジンビョウヨボウキョウカイ

「もう一度、勉強したい!」というたくさんのご要望にお応えして…

# 健康管理士・再スタート講習 in 名古屋&福岡

ここが  
オススメ!!

●忘れてしまった健康の基本をもう一度!

話題の情報を盛り込み、最新のテキストで基礎から学べます。

●健康のスペシャリストを目指して再スタート!

単位取得にも繋がる! スキルアップをして新たな一歩を踏み出しましょう!



## 名古屋 (2コマ×2日間)

【日 時】平成27年4月5日、19日 (日曜日) 10:00~17:00

【会 場】WA東桜会議室 1階第三会議室  
(名古屋市東区東桜1丁目2-8)

【定 員】50名 (先着順)



〈過去の講座の様子〉

【受講料】21,600円 (税込) : 全4回分

【教材費】3,240円 (税込) : 全4回分

最新の健康管理士テキスト (第13版) を使用いたしますので、  
お持ちの方は教材費がかかりません

【対 象】健康管理士一般指導員

## 福岡 (2コマ×2日間)

【日 時】平成27年4月12日、26日 (日曜日) 10:00~17:00

【会 場】リファレンス 駅東ビル 2階I会議室  
(福岡市博多区博多駅東1丁目16-14)

【定 員】50名 (先着順)

ご参加頂ける方には、後日  
詳細をお送り致します。

単位取得には、全4コマ回中3コマ  
以上の出席の必要があります。

## 講義内容 1コマ 3時間×4回 (2日間)

最新の健康管理士テキストを使用し、予防医学の基礎知識やすぐに  
日常で活かせる応用知識を協会専任講師が分かりやすく説明します!

1 日 目	10:00~	<b>ライフスタイルと健康・生活習慣病の総復習①【テキスト1・2】</b> ・喫煙、飲酒、健診、尿、便、冷え など ・がん (メカニズム、肺、胃、大腸、女性特有のがん)
	14:00~	<b>生活習慣病の総復習②【テキスト2】</b> ・メタボ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、心疾患、脳卒中 など
2 日 目	10:00~	<b>メンタルヘルスと生活環境【テキスト3・5】</b> ・ストレスのメカニズム、心の病気、年代別のストレス、ストレス解消法 など ・体温調節、地球温暖化 など
	14:00~	<b>栄養と運動・体を守る薬剤学と介護法【テキスト4・6】</b> ・栄養素の役割と働き、代謝の仕組み、年代別の栄養 など ・運動、薬、介護 (認知症) など ・確認テスト

お申込み方法 お電話、ホームページまたは下記申込書を郵送またはFAX下さい。TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:www.japa.org/

キリトリ線

① 健康管理能力検定1級	
② 再スタート講習 in 名古屋	
③ 再スタート講習 in 福岡	
ハイレベル講座 (企画・集客・運営講座) ④ 平日 ⑤ 休日	
ハイレベル講座 (魅せ方・聞かせ方講座) ⑥ 平日 ⑦ 休日	
ご希望の番号 (複数選択可)	
資格番号・氏名	H- 氏名
電話番号 (平日日中の連絡先)	( )



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>

# 健康管理士・ハイレベル講座 開催!!

in 東京



今回のハイレベル講座は“心をつかむ”セミナーの企画から運営・魅せ方・聞かせ方までトータル的なノウハウを伝授します!!

- “人気ランナー”を目指したい方は▶**A**の講座を!
- “人気講師”を目指したい方は▶**B**の講座を!
- 両方目指したい方は▶**A**, **B**の講座を!

これでセミナー成功間違いなし!?

**【各講座共通事項】**

受講料：54,000円(税込)

会場：日本医協第一ビル(東京都中央区東日本橋3-2-3)

定員：15名(先着順)

※単位習得には、全12コマ中9コマ以上の出席の必要があります。

**【申込み方法】**

2頁の申込書を郵送、FAX、またはホームページ、お電話にてお申込み下さい。

## **A** 心をつかむセミナーの企画・集客・運営講座 ～あなたも“人気ランナー”になれる～

セミナーを企画したが「うまくいかなかった」「何をすればよいかわからない」そんな経験はありませんか。この講座では、セミナー開催に向けての企画、集客方法や当日の運営まで、セミナーを開催するまでのノウハウを学べます。心をつかむセミナーを実施し、新たなステージへ向けた一歩を踏み出しませんか?

- 目指すレベル!**
- 「企画・集客」の極意が身につく!
  - 論理的に体系的にセミナーを組み立てられるようになる!
  - 自分の思いを伝える場を作れるようになる!

**講師プロフィール**

櫻井 俊輔 先生

日本プレゼンテーション協会認定プロ講師。日本郵政、東京ガスグループなどの大手企業で6,000時間以上の講義・セミナー実績を有する。今まで培った相手が理解できる伝え方を教えるプレゼンテーション指導の専門家として活躍中。



講座の内容 (全12回)

- **セミナー企画から実施までの流れ**  
セミナー企画のための大切な3つのポイント、サービストンネル
- **セミナー企画書の作り方**  
セミナーの流れを考え、企画書を作成する
- **投影資料の作成方法**  
スライド構成と時間配分、プレゼンテーションツール
- **セミナー企画書発表会**  
企画書や投影資料を使用したプレゼンテーション

10単位

平日コース

日程：4/2～6/25(毎週木曜日 ※4/16を除く)  
時間：19:00～20:30 [1コマ×12日間]

休日コース

日程：4/12、26、5/10、24(全て日曜日)  
時間：10:00～15:40 [3コマ×4日間]

## **B** 心をつかむ魅せ方・聞かせ方講座 ～あなたも“人気講師”になれる～

「もっと相手の心をつかみたい」「もっと聞いてみたいと思われたい」そんな講師になりたいと思いませんか。この講座では、体全体を動かして声を出し、相手にインパクトを与える方法や、満足・納得させる効果的な話し方・表現法を楽しく学びます。あなたも人気講師を目指しませんか?

- 目指すレベル!**
- 第一印象で聞き手の心をつかむことができる!
  - 参加者と一体になって楽しい空間が作れる!
  - 信頼が高まり、また聞いてみたいと思われる講師になれる!

**講師プロフィール**

花形 一実 先生

元テレビ静岡アナウンサー。テレビやラジオで、科学番組の他、「スーパータイム」等二ニュース情報番組にキャスター・リポーターとして多数携わる。また、式典等の各種司会やタレント・歌手をはじめ、一般の方へも話し方講座を行っている。



講座の内容 (全12回)

- **印象アップの自分演出**  
第一印象で決まる! 自分自身の演出方法
- **声で人を惹きつける**  
声の出し方、トーン、表現方法
- **メリハリの効いた表現法**  
問の使い方、言葉の強調法、テンポの使い方
- **イメージを伝える・雰囲気上げる**  
言葉の幅と深み、イメージトレーニング
- **トータルパフォーマンスチェック**  
可能性の幅を広げるパフォーマンスカチェック

10単位

平日コース

日程：4/7～6/30(毎週火曜日 ※5/5を除く)  
時間：19:00～20:30 [1コマ×12日間]

休日コース

日程：4/11、25、5/9、23(全て土曜日)  
時間：10:00～15:40 [3コマ×4日間]

# 講座・セミナー スケジュール (予定)

開講日	講座・セミナー (単位)	開講日	講座・セミナー (単位)
4/2 (木)	ハイレベル講座 in 東京 (10単位)	8/29 (土)	ハイレベル講座 in 大阪 (10単位)
4/5 (日)	再スタート講習 in 名古屋 (5単位)	9/5 (土)	健康学習セミナー in 福岡 (1単位)
		10/10 (土)	ハイレベル講座 in 名古屋 (10単位)
	(再スタート講習)	10/17 (土)	健康学習セミナー in 大阪 (1単位)
4/12 (日)	再スタート講習 in 福岡 (5単位)	11/14 (土)	健康学習セミナー in 札幌 (1単位)
6/14 (日)	再スタート講習 in 大阪 (5単位)	12/5 (土)	ハイレベル講座 in 福岡 (10単位)
6/28 (日)	ステップアップ講座 in 札幌 (2単位)		
7/5 (日)	健康学習セミナー in 名古屋 (1単位)		(ハイレベル講座)
		12/5 (土)	ステップアップ講座 in 大阪 (2単位)
	(健康学習セミナー)	12/6 (日)	ステップアップ講座 in 東京 (2単位)
		12/13 (日)	再スタート講習 in 仙台 (5単位)

スケジュールは変更する場合があります

<b>再スタート講習</b>	最新の健康管理士テキストを使用し、話題の情報を交えながら、健康の基礎を分かりやすく講義します
<b>ハイレベル講座</b>	プロの講師から専門的なスキルや指導力のノウハウを少人数制で徹底的に学び、自信と実践力が身に付く講座です
<b>ステップアップ講座</b>	「ほすび」の勉強とその実践を通じてスキルアップを図り、午後のウォーキングで健康管理士同士の交流が持てる講座です
<b>健康学習セミナー</b>	専門家の健康講演や各地で活躍する健康管理士の活動報告を聞くことができる、一般の方も参加可能なセミナーです
<b>日本の食育セミナー</b>	食の専門家による講演や話題の分野にスポットを当てたディスカッションなど、東京都と共催する参加費無料のセミナーです

## 『ほすび』研修問題提出が 単位取得の第一歩!!



『ほすび』の提出も1単位！健康管理士ホームページからメールで提出も可能です。コツコツ貯めて上級指導員を目指しましょう！

2015年のテーマは「気象と健康」です。より深く、楽しく学べる「ステップアップ講座」もあります。ぜひ、ご参加下さい。

# 健康管理士会より

## ▼北海道健康管理士会

去る一月十八日(日)、今年初の健康セミナー「笑いヨガ」を田中なつこ氏を講師にお迎えして行いました。テーマのとおり笑い満載のとっても楽しいセミナーでした。



＜健康セミナーの様子＞

その後、恒例の新年会では、新会員も含めた十七名で情報交換と懇親を深めることができました。

来る四月十九日(日)、ちえりあにて健康セミナー・総会・懇親会(参加費無料)、五月十四日(木)はほすびの勉強会をします。

携帯：090-8632-7396  
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)

## ▼愛知県健康管理士会

去る十一月二十三日、栄の

ナディアパークでほすびの勉強会と会員活動報告として

三角布の基本を勉強し、その後十七時から、近くの居酒屋で懇親会を開き、飲んでしゃべって大変盛り上がりしました。また、十二月の月例会は、各人の健康度評価と結果説明&講義を行ない、一月は講師養成講座で「目からうろこの図解化」を勉強後、「薬物乱用防止教室」の会員活動報告をしました。

来る三月二十二日(日)の月例会は、イーブル名古屋でほすびの勉強会と会員活動報告、四月二十一日は、第六回通常総会と基調講演の予定です。

入会のお問い合わせは、戸松会長、090-162-1957 (愛知県健康管理士会 神谷進)

## ▼兵庫県健康管理士会

来る三月二十一日(土)は毎年恒例、西宮市主催のNPOフェスティバルに参加します。西宮市に本部のあるNPO法人が一堂に参加する一大イベントで毎年盛大に行われます。当会では昨年十二月から今年二月まで、定例会分科会の時間を使い、三つのグループに分かれて出展の企画を練っています。昨年以上の集客をめざし、地域の方々の健康増進に寄与したいと考えています。

当会では毎月第四日曜日に定期ミーティングを開催し、このように行政との

タイアップ企画も積極的に進めています。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いる方、ぜひ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:0798-700241  
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)

## ▼宮城県健康管理士会

健康管理士の資格を取得し、入会を希望される方は、ご連絡願います。毎月「市民のための健康講座」を開催しております。資格を活かしましょう!

TEL:090-5236-9417 (宮城県健康管理士会事務局 太田 重雄)

## ▼鳥取県健康管理士会 準備委員会

鳥取県健康管理士会準備委員会を立ち上げてから五カ月がたちました。当初三人でスタートしてからは会員数が六人、コッコツとはありますが拡大してきました。毎月開催してい

るイベントでは、「楽しく中身の濃いイベントに!」を

目標に、会員の方だけでなく一般の方もご参加いただき「何か一つでも持ち帰っていたら良いなあ」と思いながら、毎回お話ししています。

去る一月十一日に開催した意見交換会では、皆さん真剣に健康をテーマとして盛りだくさんの意見を交わしました。まだ準備委員会ではありませんが、健康管理士会で資格を活かしてみませんか?健康管理士会を通して人とのつながりや輪を持ちたい、情報交換したいとお考えの方、勉強会などの活動を共にしていただけたら幸いです。

T680-0801 鳥取県鳥取市松並町2-160 城北ビル310 有限会社 新樹 鳥取松並営業所  
TEL:0857-305703  
FAX:0857-305704  
E-mail:shinjuu@nct-net (鳥取県健康管理士会準備委員会 中山大介)

## ▼滋賀県健康管理士会を 発足しましょう

滋賀県健康管理士会を発足しませんか?お気軽にご相談下さい。

TEL:090-8210-3293 (滋賀県東近江市 南井 英司)

## ▼佐賀県健康管理士会を 発足しましょう

2015年版「日本人の食事摂取基準」を一緒に皆様に伝えませんか。ご連絡をお待ちしております。

TEL:090-8763-8024 (佐賀県佐賀市 池末 清見)

## ▼一緒に活動して下さる方、大募集

体の健康「砂糖の実験」、心の健康「五玉玉の実験」を行い、真の健康を拡めていきたいです。

TEL:090-7904-9845 (東京都大田区 加藤 文子)

## ▼「予防医学について学ぶ会」

県内の健康管理士の方、健康について興味のある方、ご連絡下さい。

住所:生駒市西松ヶ丘103-1105  
TEL:0743-25-8764 (奈良県生駒市 福田 憲治)

## ▼楽しく伝えたい

私が考案した「口のヨギー」で風邪の予防になることが分かり、健康づくり応援団の出前講座で小、中、高

## ▼研修に行ってきました!

昨年十二月七日、足裏診断で有名な森尻強先生のいる東京家政大学の体育館で体験研修をしました。ストライクアウト・トランポリンなど、初めてのスポーツばかりでしたが、体のバランスを楽しんだり、ワクワクドキドキの貴重な体験をすることができました。今後のイベントなどに生かせるよう工夫し、地域に根ざした健康寿命を延ばす活動に役立てて参りたいと思います。

TEL:090-8763-8024 (健康管理士サンサ会 埼玉県会長 磯部芳江)

生などにお伝えすることになりました。楽しくおもしろく伝えたいです。

(香川県三豊市 小山 博明)

**好評につき一年延長!**

**健康管理士の輪を広げよう!!**

JMA 25th ANNIVERSARY

日本成人病予防協会は、皆様にご支援いただき、二十五周年を迎えることができました。そこで、お礼の意味を込めてキャンペーンを行っています。

左記の方法にて、「健康管理士一般指導員資格」に興味がある方を紹介させていただきます。そこで、お礼の意味を込めてキャンペーンを行っています。

①健康増進士番号  
②お名前

期間 平成二十七年十一月三十日まで

また、「健康管理士一般指導員資格」の詳しい説明にお役立ていただける「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があります。

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、左記担当者にお問合せ下さい。

TEL:090-801-0175  
E-mail: info3@japa.org

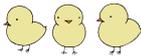
## 資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成27年 3月 7日(土)	岡山
3月 8日(日)	大阪
3月 8日(日)	仙台
4月18日(土)	広島

試験日	開催都市
4月19日(日)	福岡
5月17日(日)	名古屋
6月14日(日)	札幌
6月21日(日)	東京
7月12日(日)	大阪

試験日	開催都市
8月29日(土)	青森
8月30日(日)	仙台
9月27日(日)	長野

- 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
札幌 12/7 札幌市教育文化会館	28名	22名

## 健康 = 情報

●野菜を多く食べる男性、胃がんの発症割合低い  
(12/27国立がん研究センター)

生活習慣とがん発症の関連などについて、1988年から追跡している4つの大規模調査の参加者約19万人を分析したところ、日本人に多い下部胃がんを発症する割合が、野菜を多く食べる男性は少ない男性よりも低いと分かった。男性より野菜を多く取る女性については、差が見られなかった。

## ●認知症高齢者数最大730万人に (1/7 厚生労働省研究班)

全国の認知症の高齢者数が、2025年には最大で730万人に上り、65歳以上の5人に1人にまで増加することが推計で分かった。

別の研究班が12年時点で462万人と推計しており、十数年で1.6倍に急増する見通しである。60年には最大で1,154万人(65歳以上の3人に1人)とも推計しており、政府は認知症の国家戦略を策定し、対策を急いでいる。

## ●2025年、介護職が30万人不足 (1/16 厚生労働省)

各都道府県が、初めて介護分野の新規就職者数や労働力人口の推移などを基に、団塊の世代が全員75歳以上になる2025年度時点での介護職員の数を推計し、厚労省がまとめた。その結果、全国で最大約250万人の介護職員が必要となるが、現状の待遇改善などの対策だけでは、確保できるのが220万人程度にとどまり、約30万人が不足する見通しとなった。

## ●海を漂流するゴミ、健康に悪影響 (1/19環境省)

ペットボトルや洗剤容器などの生活ゴミを中心に、国内で年間約30万トンに上るとされる沿岸に漂着するゴミは、主に地元自治体が処理する義務を負う。しかし、海を漂流しているゴミについては、誰が処理するのかを定めた規定がない。最新の研究によると、漂流ゴミの大半を占めるとみられるペットボトルなどのプラスチック製品は、紫外線の影響を受け続けると徐々に小さく砕ける性質があり、これらが魚類の体内に取り込まれていることが分かってきた。そのため、海岸だけではなく、海中のゴミを回収するための環境改善が求められている。

## 次号予告

- 再スタート講習 in 大阪
- ステップアップ講座 in 札幌
- 健康学習セミナー in 名古屋

※お申込はニュース発行後より受付致します。

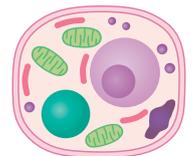


## 今回のオススメ書

人体 ミクロの大冒険  
～60兆の細胞が紡ぐ人生～

著 者：NHKスペシャル取材班  
発 行 所：株式会社KADOKAWA  
発行年月：2014年4月2日  
販売価格：1,500円＋税

私たちの個性や人格を作るのは、親から受け継いだ「遺伝」と経験や環境による「育ち」といわれます。遺伝のしくみに比して未だ解明が進められていない育ちのしくみについて、細胞レベルの視点で考えてみませんか？



## 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、健康管理士専用メールマガジンをお送りしています。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/](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」

近藤 眞寿美さん（東京都）



今回ご紹介するのは、キャリア支援を目的としたキャリアアカウンセララーの仕事に従事されている近藤眞寿美さんです。

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。

再就職の取り組みの一環として、離職者を対象としたキャリアアカウンセララーの仕事に従事していました。みなさん、離職した理由はさまざまです。三十代で脳梗塞になった方や結核で長期入院を余儀なくされた方など、体調を崩したことに伴う離職者も多く、次へのキャリア支援のためには、カウンセララーである私自身が健康のことを正しく知る必要があると感じました。

と思いました。

健康管理士の資格を取って、仕事でどのように活用していますか？また、どのような手応えがありましたか？

通信講座の受講中から、その知識を仕事に反映させていました。テキストの文字の大きさやイラストの配置、表のまとめ方などが理解しやすく、また、合格対策講座に参加してポイントが分かりやすい説明を聞き、「なるほど、ここはこう説明するのか」と人への伝え方も、とても勉強になりました。



健康の知識を持つことでその内容を分析し、心から共感することができま

す。さらに、裏打ちされている情報まで伝えることができるようになりました。例えば、ある女性の方ですが、生活習慣病のため医師から痩せるように言われ、単に「食べない」ということを実践し、おにぎりを一日一個という生活を続けていたそうです。元気がないうえに、急激な痩せ方が気になり、お話を伺ったところ「とにかく痩せればいい」というお考えをお持ちでした。そこで、一日



＜カウンセリングの様子＞

に必要な摂取量や効果的な運動などを紹介し、無理なく痩せるようお伝えいたしました。このことにより、対象者とより深いコミュニケーションが取れるようになり、信頼関係の構築にも役立っています。

カウンセリングを行ううえで、気を付けていることや必要だと思われる心構えなどを教えてください。

丁寧な話を聴くことを心がけています。例えば、健康増進のためにやっていることが、誤っている内容であることもあります。しかし、そこで頭ごなしに「それは違う」と否定し、正しい情報を伝えたとしても、相談者の方は否定されたという気持ちだけが残ってしまいがちになり、考えを正そうという気持ちにはなりません。その人の行動や考え方は、その人の持つ価値観に結びついています。そこを丁寧に聴いていかなないと、指導してもうまくいかないと思っています。人に何かを伝えるには、信頼関係が重要です。そのためにも傾聴を心がけています。

健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

五年ほど前に体調を崩したことがあり、健康であることの重要性を再認識しました。それから「きちんと寝て食べて運動する！」を実行しています。シンプルですが、意外と難しいと感じることがあります。仕事が多忙なときはどうしても睡眠時間も短くなり、食事

も満足に取れない、さらに運動不足に...ということになりがちです。そのため、どんなに忙しくても夜は二十三時までには布団に入るなど、ルールを決めて実行しています。そのおかげか、ずっと風邪もひかず元気に過ごしています。

もちろん、健康ライフを続けるために、健康管理士の知識も活かしています。資格は、取得してからの継続学習が大切です。『ほすび』や健康管理士ニュース、セミナーなど、絶えず新しい情報を得ることができ、日常生活に役立てています。特にテキストと『ほすび』は、移動中などいつでも読み返せるようにしています。忘れていることも多く、記憶の掘り起こしに役立っています。

また、インターネットのアラート機能を使っていくつかのキーワードを登録し、そのキーワードに合致するニュースが掲載されると、自動的にメールが配信

されるようにしています。こちらにも、新しい情報を得るのに役立っています。



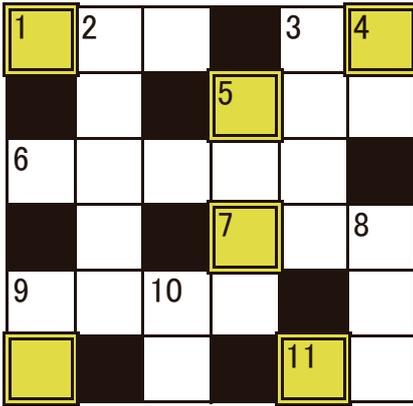
＜『ほすび』の勉強中＞

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。

東京都の北区健康管理士会に所属しています。そこでの活動は、会員のみなさまとの双方向でのやり取りが可能となるため、より深い学習ができます。毎回、新たな気づきを得て、有意義な時間を過ごしています。それと同時に、皆さんからよい刺激を受け、継続学習への意欲がわいています。

今後は「みんなが笑顔で輝ける社会」を目標に、地域に向けてセミナーなどを開催し、多くの人を支援していきたいと思っています。

# 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重線の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

### ＜よこのカギ＞

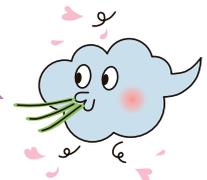
1. 順を追って次々に物事がなされるさま。「順次」の類語。
3. 国費や公費をまかなうため、国や地方公共団体が国民から徴収する金銭。
5. よく似ていること。
6. 飲用する薬。内服薬。
7. 馬が引く、人や荷物を運ぶための車。
9. 激しく戦うこと。また、その戦い。
11. 呼吸を行うための臓器。

### ＜たてのカギ＞

2. 革靴やブーツなどをピカピカにすること。
3. 税務の代理・税務書類の作成・税務相談にあたることを職業にする人。
4. 根性。強い意志。無理やりでもやりとげようとする心。
5. 家の人が外出しているとき、その家を守ること。
8. 建物の外。戸外。屋内。野原。
9. ちょっとした物事に対して、よい前兆だとか悪い前兆であるとかを気にすること。〇〇を担ぐ。
10. めんどろを見ること。手数や苦勞。

答えを「ほすび」144号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、3月25日(水)までにお送り下さい。正解者の中から、お出かけが多くなるこの時期にピッタリ!小さなブッシュボトルに入った持ち歩き用「リキッドハンドソープ」をプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「ガショウ」でした。抽選の結果、秋田県由利本荘市加藤正明さん、富山県富山市大久保宏さん、鳥取県鳥取市平木臣真さんが当選されました。おめでとうございます!

★ヒント★  
ピューッと吹く強い風



## 世界の食卓をのぞいてみよう ～メキシコ・メキシコシティ編～



### ✂ メキシコ・メキシコシティの料理の特徴

メキシコは、中南米地域の最北部に位置します。首都のメキシコシティは、標高2,240mの中央高原地帯に位置し、気候柄、さまざまな野菜や果物が年間を通して収穫されます。メキシコは、チリ(唐辛子)の原産国でもあり、栽培される品種は数十種類あります。特に有名なのが「ハラペーニョ」といわれる品種です。また、世界一辛いといわれる「ハバネロ」も人気があります。



長い歴史を誇るメキシコ料理は、マヤの先住民とスペインなどヨーロッパの食文化が混ざり合いながら育まれました。レシピが幅広く、彩りも豊かであり、その多様さが考慮されて2010年にはユネスコの「世界無形文化遺産」に登録されています。

メキシコ料理の基本の食材は、とうもろこし、豆、チリ(唐辛子)です。「トルティーヤ(とうもろこしの粉を水で練って焼いた薄い皮)」におかずを挟んだり、「サルサソース」(トマト、チリ(唐辛子)、コリアンダーなどから作られるソース)を付けて食べたりします。また、「タマル(とうもろこしの粉を練り、鶏肉やサルサソースなどの具を入れ、とうもろこしの葉に包んで蒸したもの)」もポピュラーな料理です。

### ✂ 作ってみよう! ～タコス～

タコスは、トルティーヤでさまざまな具を包んで食べる、メキシコの国民食です。スペイン語でタコス(Taco:単数形/Tacos:複数形)とは「包む」という意味です。



### 【材料】(4人前)

- |         |          |            |        |
|---------|----------|------------|--------|
| ・トルティーヤ | 8枚       | 【A】・豚ひき肉   | 200g   |
| ・トマト    | 1個(200g) | ・塩         | 小さじ1   |
| ・玉ねぎ    | 中1個      | ・チリ(唐辛子)   | 小さじ1/3 |
| ・バター    | 20g      | ・タイム       | 少々     |
| ・レタス    | 4枚       | ・カイエンヌペッパー | 少々     |

### 【作り方】

- ① フライパンでみじん切りにした玉ねぎとバターをよく炒める。
- ② ①に、湯むきして皮と種を取ってあらみじん切りにしたトマトと【A】を加え、よく炒める。
- ③ 薄油をひいた別のフライパンに、トルティーヤを入れてこんがり焼く。
- ④ 焼き立てのトルティーヤに②とレタスを挟み、半分に折って完成。

【ワンポイント】  
タコスの材料の1つであるチリ(唐辛子)には、「カプサイシン」が含まれています。カプサイシンには、血行を良くして発汗を促す働きがあります!

## ＜編集後記＞

昔から桃には邪気を祓う力があるとされ、神事に取り入れられるとともに、桃は不老長寿を与える植物とされ、百歳まで長生きできるよう、桃の節句に桃花酒を飲む風習がありました。春は、もうすぐそこまで来ます!寒い日が続きますが、体調を崩されませんようお気をつけ下さい。(編集部)

## これって英語で何て言うの?

2～4月は全国各地で多くのマラソン大会が開催される時期です。日本のランナー人口は、1,000～2,500万人といわれています。皆さんも日頃から走ることを日課とされていますか?今回はランニングについての英語表現です!

今月の単語 & 連語

- ・take exercise (運動をする)
- ・keep on running (ランニングを続ける)
- ・stay in shape (健康を保つ)
- ・full-length marathon (フルマラソン)

会話表現

- A: Do you take exercise everyday? (運動って毎日している?)  
 B: I keep on running to stay in shape. (健康のためにランニングを続けているよ。)  
 A: I'm going to start running too. (僕も始めてみようかなあ。)  
 B: My goal is to finish a full-length marathon. (目標はフルマラソン完走だよ!)

