

健康管理士ニュース

3

2016年3月号

隔月発行
No.119

JKPA

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

CONTENTS

- イベント年間スケジュール……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
 - 能力開発講座in大阪……3
 - 健康学習セミナーin横浜……4
 - 健康学習セミナーin名古屋……5
- 情報コーナー……6
- 各地の健康管理士会便り……7
- 健康管理士からの声……7
- 教えて!みんなのgoodレシピ……8
- チャレンジ★ザ★クロスワード……8
- やってみYOGA♪……8

2016年 イベント年間スケジュール【予定】

4/ 9(土)	能力開発講座in大阪	3単位
4/17(日)	健康学習セミナーin横浜	1単位
4/24(日)	健康学習セミナーin名古屋	1単位
6/11(土)	ハイレベル講座in東京	10単位
6/18(土)	健康学習セミナーin札幌	1単位
7/ 2(土)	健康学習セミナーin福岡	1単位
8/ 7(日)	再スタート講習in東京	5単位
9/ 3(土)	健康学習セミナーin大阪	1単位
9/10(土)	ステップアップ講座in香川	2単位
10/ 1(土)	再スタート講習in名古屋	5単位
10/15(土)	ハイレベル講座in大阪	10単位
10/29(土)	再スタート講習in福岡	5単位
11/20(日)	ステップアップ講座in東京	2単位
11/23(祝・水)	日本の食育セミナーin東京	1単位
11/27(日)	ステップアップ講座in大阪	2単位
12/ 3(土)	ハイレベル講座in名古屋	10単位
12/ 4(日)	再スタート講習in仙台	5単位

今年も各地で様々な講座やセミナーを開催いたします!
講座ごとに設定されている単位を取得していくことで、ゴール
ド資格証(20単位)や上級指導員(50単位)が目指せます!

お申込みの受付については、健康管理士ニュースや当協
会ホームページで各講座のご案内をした後、開始します。

スケジュール
は現在の予定で
あり、今後変更
される可能性が
ありますことをご
了承ください。





社員の健診結果に個別でアドバイス。 「健康経営に貢献し社員の笑顔を増やしたい」

今回ご紹介するのは、職場で社員一人一人の健康管理をサポートしていらっしゃる浅井広行さんです。

Q. 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。

健康診断の結果を見ても、自分の身体の中で何が起きているのかが分からない…。結果の見方が分からないから、そのまま放置してしまう…。こんなことが、私だけでなく会社全体に起きていました。これでは、せつかくの健康診断の意味が無く、自分の身体を知るなんてことも出来る訳も無い…。

何とか解決しなければと、様々な解決方法を探していた時に、健康管理士の資格に出会いました。健康管理士の内容を把握すればするほど、もうこれは取得するしかない!と決断し、資格取得に向けて一気に突っ走りました。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、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?

私は、社内の総務・管理部門に所属し、社員の健康管理を担当しています。そこで、健康管理士として、産業医の先生と共に、社員の健康診断の結果を一人ひとり分析し、今の数値よりも少しでも良くなる方法や、日常生活の過ごし方のアドバイス等を個別に伝えています。実は、私のこうした役割は、会社側にも社員側にもきちんと認めていただいていたので、就業規則の中にも明文化されているのです。

健康管理士の学習で得た知識を使って、自信をもってアドバイスができるので、社員一人ひとりが自分の身体に興味を持ち、今の自分に気づくことができるようになりました。また、この活動を通じて、社員全員の現在の健康状態を把握することができるので、会社にもフィードバックし、「健康経営」へと繋げるようにしています。



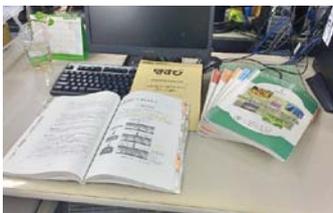
〈個別面談の様子〉

健診結果の面談を行った社員から、「浅井さん、病院行ってきました!調べたら何とも

なかったです!」と明るい声で伝えてくれた時は、私自身もホッとしますし、ちゃんと病院に行ってくれたことに嬉しくも感じます。

社員に対する個別のアドバイスを始めて5年になりますが、やっと「健康に対する雰囲気」が社内に定着し、会社全体で健康経営に向き合っているんだなと実感できるようになりました。

また、毎月開催している衛生委員会では、季節ごとの疾病や生活習慣病等を扱っているのですが、その教材のヒントを「ほすび」からも頂いています。また、テキストは常にデスクの上であり、健康診断の結果分析の際の大切な資料として利用しています。



〈テキストとほすび活用しています〉

Q. 健康管理指導やアドバイスを行う上で、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。

女性社員であるからとか、年配の方だから…といった概念は捨てて、相手の立場、相手の目線で接することが大切だと思います。また、どうしても「診断結果の数値のイメージ」だけが先行してしまうので、そのイメージを、「正しくわかりやすいアドバイス」に変えてあげることが大切だと思います。

Q. 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。

ライフスタイルにスポーツを組入れ、仕事とプライベートを切替える環境を作ることが大切だと思います。

私は昨年から地元の特選テニススクールに入りました。中学高校とテニス部でしたが、30年ぶりだったので不安でしたが、身体は覚えているものですね。あつという間に楽しくなり、今では毎週日曜日が楽しみになってきています。何歳になってもスポーツが楽しいと感じられることこそ、健康への架け橋なのだと思います。

Q. 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。

今後は今以上に、こころの病で悩む方が増えてくると思います。会社においては、既に「心の健康づくり計画」を策定し動き出しております。心の健康は、社員とその家族の幸福な生活や会社においても重要な課題であり、円滑なコミュニケーションこそが心の健康づくりに大切だと思います。

私は心理相談員の登録も保持しておりますので、健康管理士と組み合わせ、身体の健康と心の健康の両方の側面から、社員一人一人の健康管理をサポートしていきたいと思っています。そのためにも、「ほすび」やテキストを活用して、さらに健康の知識を積み重ねていきたいと思っています。

企業の成長に必要なのは、身体も心も健康な社員の笑顔だと思います。



〈新人研修時の健康指導の様子〉

第46回 能力開発講座in大阪

プロのモデル講師に学ぶ“美ボディウォーキング”

人間関係を築く上で、相手へ与える印象はとても大切です。初めて人と会った時につくられた“イメージ”は、その後の関係にまで影響を及ぼします。「第一印象は“会って10秒!見た目で決まる!”」とも言われていますが、「第一印象の良し悪しが、その後の関係を左右する」と感じたことがある人も多いのではないのでしょうか。

今回の講座では、モデルであり、プロのモデル育成でもご活躍されている近藤雪子先生をお招きし、「プロのモデル講師に学ぶ“美ボディウォーキング”」と題して、好感度アップにつながる“正しい姿勢”や“美しい歩き方”などについて学びます。人の印象は、普段の姿勢や歩き方などちょっとした動作によって変わってきます。どんなに良いことを言っている姿が悪かったり、

どんなに綺麗な格好をしていても歩き方が美しくなかったりしたら、それだけでイメージはダウンしてしまいます。つまり、正しい姿勢や歩き方を身に付ければ、イメージアップにも繋がるのです。

また、正しい姿勢や歩き方は、見た目の美しさだけではなく、正しい姿勢こそ体型を維持することにつながります。姿勢が悪くと、体に脂肪がたまり太りやすくなってしまいます。今回の講座は、筋肉や骨のはたらきなど、体の仕組みについて知識を得るだけでなく、実際に歩いて体感的にも学ぶ実践型の講座です。

正しい姿勢は、一度覚えたら、一生役に立ちます。ダイエット効果もあります!皆さん、美ボディを手に入れましょう!



近藤雪子先生
プロフィール

株式会社ルーセント代表。モデル歴20年。non-no cancan mcシスターなどの有名ファッション紙をはじめ、エルメス、コシノヒロコ、桂由美、クリスチャンディオールなど多数の有名ファッションショーでモデルを務めるほか、プロのモデルの育成を行う。また、一般の人に対しても、ブライダルスタイリストとして新郎新婦へのウォーキング指導や、社員研修などを行い、分かりやすい指導が好評を得ている。

平成28年4月9日(土) 13:00~17:00

会場:スタジオロド スタジオI(大国町)
(大阪市浪速区敷津西 2-5-7)

定員:30名(先着順)

受講料:健康管理士5,400円(税込)

持ち物:受講票、筆記用具



会場(スタジオロド)



この講座で学べること!

- プロのモデル講師に学ぶ正しい姿勢のメカニズム
- カラダがみるみる若返る!若さを保ち健康になれる歩き方
- 好感度がアップする美しい歩き方

お申込方法

お電話、ホームページ、または5頁の申込書を郵送またはFAXして下さい。※ご参加頂ける方には後日詳細をお送り致します。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:http://www.japa.org/

目指せ!

文部科学省後援 健康管理能力検定1級

●健康管理士の皆様は、レポートを提出することで検定1級が取得でき、新たな資格証・認定証に併記されます。(*)

●5単位取得!の特典もあります!(*) (平成28年3月末日までお申込みの場合)

(※)平成27年以降に「健康管理士一般指導員」の資格を取得した方は、「健康管理能力検定1級」を同時に取得したこととなりますので、対象外となります。

〈お申込み方法〉

お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送またはFAX下さい。また、右記へのお振込み手続きをお願い致します。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733
URL:www.healthcare.or.jp/

●検定料:5,000円、登録料:3,000円

下記の金融機関のいずれかにお振込みください。

〈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

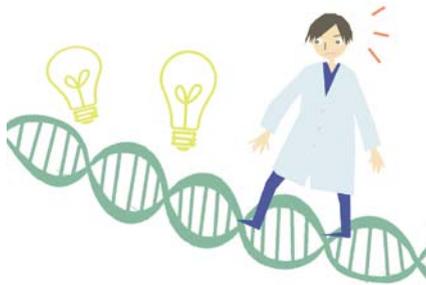


第37回 健康学習セミナーin横浜

「癌に立ち向かう免疫の仕組み」

第1部は、血液内科医であり、国立研究開発法人理化学研究所 統合生命医科学研究センター免疫細胞治療研究チームリーダーの藤井眞一郎先生をお招きし、「癌に立ち向かう免疫の仕組み」と題してご講演いただきます。

がんは、日本人の死因第一位であり、国民病とも言われています。遺伝子の異常によって発症し、自分の細胞でありながら、生体の防御から逃れるように増殖する特徴があります。その異物であるがんから体を守ってくれるのが免疫です。免疫には、2種類あり、この2種類の免疫をうまく利用する



ことが、がんを攻撃する上で重要となります。

今回のセミナーでは、医師として多くのがん患者の治療に携わってきた藤井先生が、当時、薬剤治療における進歩を感じながら、一方でその限界を感じ免疫細胞治療の開発に至った背景から、遺伝子の異常としてのがんとその診断法、がんと免疫との関係、免疫療法ががんに効くメカニズムなどについて、最新の情報も交えてご紹介します。

第2部は、健康管理士の小林和子氏に「健康維持のために生活習慣・食習慣を見直そう! ~歯の健康から健康寿命延伸へ~」と題して講演していただきます。歯周病菌と全身疾患の関係について、また10年間保健指導を行ってきた実績を踏まえ、自分で行える予防法についてお話させていただきます。



藤井眞一郎先生
プロフィール



国立研究開発法人理化学研究所 統合生命医科学研究センター 免疫細胞治療研究チームリーダー

1964年、宮崎県生まれ。医学博士。熊本大学医学部卒業。同大学医学部附属病院血液内科臨床医を経て、同大学大学院医学研究科博士課程修了。米国ロックフェラー大学細胞生理学・免疫学研究員などを経て、2004年より理化学研究所免疫・アレルギー科学総合研究センターユニットリーダー。2013年より現職。2006年より千葉大学大学院医学研究院客員准教授(兼任)。臨床の現場の問題点を研究に結び付け、再度臨床にフィードバックできるような研究を行っている。

〈プログラム〉

第1部 講演「癌に立ち向かう免疫の仕組み」

講師:理化学研究所統合生命医科学研究センター免疫細胞治療研究チームリーダー、血液内科医/藤井眞一郎先生

第2部 講演「健康維持のために生活習慣・食習慣を見直そう! ~歯の健康から健康寿命延伸へ~」

講師:小林和子氏(歯科衛生士・健康管理士)



(小林和子氏・講演の様子)

この講座で学べること!

- 癌と免疫の関係
- 癌から体を守る最新の免疫療法
- 歯周病菌と全身疾患の関係と予防法

平成28年4月17日(日) 13:30~16:00

会場:神奈川県民ホール 6階大会議室(横浜市中区山下町3-1)

定員:200名(先着順)

受講料:健康管理士、受講生、修了生...1,000円

一般...1,500円

お申込方法

①お申込み お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:www.japa.org/

②お振込み 下記いずれかの口座へ受講料をお振込み下さい。

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

第37回 健康学習セミナーin横浜

第38回 健康学習セミナーin名古屋

共通



- *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いただきますようお願いいたします。
- ①お申込みと②お振込みの確認が取れましたら、3月下旬より受講票を発送いたします。

第38回 健康学習セミナーin名古屋

「トップアスリートの強さから学ぶ健康法」

運動に対して、皆さんどのようなイメージを持っていますか？また、体を動かさないと一体どういうことが起きるのでしょうか？運動しないと筋肉も骨もやせ細ってしまいます。近年の研究では、運動不足は骨粗しょう症につながるだけでなく、動脈硬化や心筋梗塞、アルツハイマー病になりやすくなるということや、男女ともに増えている大腸がんもウォーキングのような有酸素運動と関係が深いということまでわかってきました。「老化」は誰にでも起きてきますが、運動をせずに放っておくと、その速度が加速されてしまうのです。

第1部は、身体運動力学研究の第一人者であり、中京大学スポーツ科学部教授で中京大学スケート部部长でもある湯浅景元先生をお招きし、「トップアスリートの強さから学ぶ健康法」と題してご講演いただきます。中京大学といえば、スポーツの名門、中でも、フィギュアスケート「浅田真央選手」や「村上佳菜子選手」「小塚崇彦選手」が出身ということは、皆様ご存知なのではな

いでしょうか。

数々のオリンピック選手を輩出してきた中京大学で、数多くのアスリートたちと触れ合い、教育にあたってきた湯浅先生に、スポーツに科学を取り入れる大切さ、スポーツ選手から学ぶ生きる力をつけるための運動方法など、トップアスリートたちの心技体を解き明かし、元気になるための秘訣、運動の大切さをお話しいただきます。また、老いない体をつくるために「脳」「心臓・血管」「骨」「筋肉」のそれぞれに効果のある今日からできる運動法についてご紹介いただきます。

第2部は、健康管理士の渡辺美佐子氏に「からだの履歴書からみる生活習慣病の予防法～健診結果の活かし方～」と題して講演していただきます。健診結果に対する健康相談を求められた時にどんなアドバイスをしたらよいか、また検査項目からつながって想定される食事、運動、ストレスといった基本的な生活習慣の予防法についてお話しいただきます。

湯浅景元先生
プロフィール



中京大学スポーツ科学部教授

1947年名古屋市生まれ。中京大学体育学部卒業。東京教育大学大学院体育学研究科修了後、東京医科大学で学ぶ。医学博士、体育学修士。競技力や健康を向上させるための安全かつ効果的な運動を構築する方法や、競技スポーツから健康スポーツまでにみられる身体運動の運動学および運動力学の特性を明らかにする研究を行う。また、中京大学スケート部部长として選手の育成にもあたるほか、執筆活動や講演会、テレビ出演など幅広く活躍中。



浅田真央選手の強さの秘密とは？

〈プログラム〉

第1部 講演「トップアスリートの強さから学ぶ健康法」

講師：中京大学スポーツ科学部 教授／湯浅景元先生

第2部 講演「からだの履歴書からみる生活習慣病の予防法～健診結果の活かし方～」

講師：渡辺美佐子氏（健康管理士・日本成人病予防協会専任講師）



（渡辺美佐子氏・講演の様子）

平成28年4月24日(日) 13:30～16:00

会場：ウインクあいち10階1002（名古屋市中村区名駅4-4-38）

定員：150名（先着順）

受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円
一般…1,500円

この講座で学べること！

- オリンピックで活躍するトップアスリートの強さの秘密
- スポーツ科学から学ぶ運動の重要性
- 生活習慣病予防につながる健診結果の活かし方

〈お申込み方法〉左頁（4頁）下欄をご覧の上、お手続きください。

キトリ線

①能力開発講座 in大阪	ご希望の番号 (複数選択可)		
②健康学習セミナー in横浜	資格番号・氏名	H-	氏名
③健康学習セミナー in名古屋	同行者		
④健康管理能力検定1級	電話番号 (平日日中の連絡先)	()

在宅医療の高齢者、48%に「不適切」薬…副作用も
(12/28 厚生労働省)

副作用の恐れがあるため高齢者に「不適切」とされる薬が、在宅医療を受ける高齢患者の48%に処方され、うち8%の患者に薬の副作用が出ていたという大規模調査結果を、厚生労働省の研究班がまとめた。高齢者の在宅医療で処方の実態が全国規模で明らかになるのは初めてという。同省では、高齢者に広く不適切な処方が行われている可能性があるとして、来年の診療報酬改定で薬の適正使用を促す枠組み作りを乗り出す方針。

大病院、「紹介状なし」で追加料金5千円…新年度から
(1/5 厚生労働省)

厚生労働省は2016年度から、紹介状を持たずに大病院を受診した場合、患者が5000円以上を追加料金として支払う仕組みを導入する方針を固めた。500床以上の大病院が対象になる見通し。救急で受診した場合などは例外となる。身近なかかりつけ医の受診を促すことで、大病院の専門的な治療への集中や、勤務医の負担軽減を実現するのが狙いだ。新たな仕組みは、中央社会保険医療協議会(厚労相の諮問機関)で示される。現在でも200床以上の病院で追加料金を徴収できるが、金額は1000~4000円が多く、徴収していない病院もあり、ばらつきが見られた。厚労省は対象となる病院を絞った上で金額を引き上げ、支払いを義務化することにした。

がん生存率、10年後は58% 3.5万人追跡調査
(1/20 国立がん研究センター)

国立がん研究センターなどの研究グループは、1999年から2002年にがんと診断された約3万5千人の患者を10年間追跡して集計した10年後の生存率を初めて公表した。全てのがんの10年生存率は58.2%で、5年生存率より5ポイント近く低かった。胃や大腸では5年生存率とほとんど変わらない一方、乳房や肝臓は5年後以降も下がり続けており、部位別の傾向が浮き彫りとなった。研究グループは一般的な5年生存率のほか、より長期の分析を進めており、全国規模の10年生存率が初めてまとまった。がんと診断された場合、治療でどのくらい生命を救えるかを示す国の指標となる。

社員の健康、スマホで指導…歩数や健診結果分析し助言
(1/20 政府)

健康向上のための助言を社員が持つスマートフォンなどに自動的に届けるシステムを政府と企業などが協力して開発する。システムでは、歩数など日々の送信データと、健保組合などが持つ健診データを合わせ、利用者の健康に応じたきめ細かい助言ができるようにする。健診結果から糖尿病の心配があるとわかる利用者で、運動量が少ない人には「本日は多めに歩きましょう」などのメッセージを送る。また、スマホで摂取カロリーを利用者が入力して送信。食事量や睡眠時間も加味した助言も受けられるようなシステム作りを行う。

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周年を迎える事ができました。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ください。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欄に

①健康管理士番号 ②お名前 の両方を記載

期間 平成28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、下記担当者にお問い合わせください。

【日本成人病予防協会 越川】 TEL:03-3661-0175

E-mail: info3@japa.org

今回の
オススメ書

食品添加物 キャラクター図鑑

「食品添加物」はどんな目的でどのようなものが使用されているのか、安全性についてはどうか、どう付き合っていけば良いのかなどの疑問について、用途ごとに分類されたキャラクターと一緒に学んでみませんか?

監修者: 左巻 健男
発行所: (株)日本図書センター
発行年月: 2015年10月25日
販売価格: 1500円+税



ご友人・知人の方にご案内ください!

**「健康管理士・資格取得
説明会」日程(予定)**

参加無料

開催都市	説明会日程(各回 約1時間30分)
札幌	3月12日(土)
青森	3月5日(土)
仙台	3月6日(日)
大宮	4月23日(土)
横浜	4月23日(土)
東京	2月28日(日)、3月8日(火) 16日(水) 25日(金) 27日(日)
長野	2月27日(土)、4月17日(日)
名古屋	4月24日(日) 25日(月)
京都	3月5日(土)
大阪	3月6日(日) 7日(月)、4月10日(日) 11日(月)
神戸	3月5日(土)
岡山	4月9日(土)
香川	4月9日(土)
福岡	3月27日(日) 28日(月)

- 健康管理士についての詳しい説明のほか、知って得する健康講演も聞けます!
- 時間と会場などの詳細は、健康管理士のホームページをご参照ください。
(<http://www.healthcare.or.jp/>)



各地の健康管理士会便り

中国四国合同健康管理士会

昨年の11月28日に、岡山県健康管理士会10周年記念講演会と併せて、岡山・香川・広島・鳥取・福岡県の合同健康管理士会を開催し、活発な意見交換をしました。



管理士会の活動は何かと大変なこともありますが、地道にコツコツと実績を積み重ねることが大切だと思います。香川県は最初3人からのスタートでした。受験対策講座を開催することで会員の拡大に繋がりました。岡山県も同様に講座を開催することで会員数を増やしています。定例会の講師は、会員が順番に行くことで会の活性化に繋がります。共に学び合い、健康に関する知識を得ることで参加することの価値が生まれてきます。次回も参加しなければと意欲が出てくるものです。

(香川県健康管理士会 会長 渡邊 雅春)

埼玉県健康管理士会

当会の主な活動内容は講演です。今年度も5ヶ所の公民館にて60回の講演を行いました。次年度には、会場回数増加を目指しています。毎月第一土曜日の定例会では会員みんなで討論を行っています。前回は、東洋医学について活発な討論を行いました。ご興味のある方は一度見学してください。埼玉だけでなく東京や千葉、遠くは新潟から参加されています。

●TEL:090-3501-4883

E-mail:kyn_nitta@tbzt-com.ne.jp

(埼玉県健康管理士会 事務局 新田 和雄)

健康管理士からの声

●充実の年末年始でした!

12月のイベントは、クリスマスとお正月に役立つ料理教室を実施。温泉ポイルビーフと鶏肉の松葉焼きはとても参考になり、更に盛り付けの参考例も提示され、主婦力アップの講習となりました。1年間頑張ったご褒美に出来上がったお料理で会食!ほころぶ語らいが弾みました。1月はメンバーのほぼ全員で予防協会主催の食育セミナーに参加し、勢いよくスタートしました。今年も頑張ります。

TEL:090-4459-6946

(磯部 芳江 埼玉県・健康管理士サンサン会)

山口県健康管理士会

去る1月15日に新年親睦食事を開催し、会員の皆様と楽しく美味しい食事を堪能しながら今年の計画を話し合いました。今年は、勉強会開催日を基本的には奇数月の平日に開催する事にし、内容も会員の皆様の得意分野を中心に発表し、知識を共有し地域社会の健康寿命を延ばすお手伝いをし、医療費削減へ貢献したい思いで今年1年頑張りたいと思います。

次回開催は3月17日(木)13時より山口小郡ふれあいセンターにて開催いたします。お気軽にご質問、ご参加お待ちしております。

●TEL:090-1352-8611

(山口県健康管理士会 会長 高倉 英恒)

西東京健康管理士会

昨年12月12日(日)に、「あなたは自分の最期を病院を希望しますか?自宅を希望しますか?」というテーマで、有意義な情報交換・討論会を行いました。終了後に一年間の苦労を癒すため、12人の会員が集まり楽しく「忘年会」を行いました。

私たちは「ニシケン」の愛称名で、毎月第四日曜日の10時から「柴崎学習館」に集まって定例会議をおこなっています。ご興味ある方はぜひ見学にいらしてください。ご連絡をお待ちしています。

●TEL:080-5386-0168

E-mail:warking.seirou.1488@gmail.com

(東京都健康管理士会 西東京支部 澤路 晴朗)

群馬県健康管理士会

去る12月16日、伊勢崎市文化会館にて、もりむら内科院長森村匡志医学博士を迎え平成27年度セミナー「専門医による糖尿病講座」を開催しました。糖尿病は今や国民病、日本人は欧米人よりもインスリンの量が少ないため、欧米食より和食の方が良い。基本は教育、食事、運動の自助努力が大事、ということを知りやすくアドバイスされ大好評でした。皆様ご多忙の中ありがとうございました。

(群馬県健康管理士会 会長 富岡 勲一)

茨城県健康管理士会

東日本大震災以降、活動が消極的になってしまっておりましたが、この度活動をリスタート致しました。構成メンバーも刷新され、去る1月12日に会合を実施しました。毎月の定例会と6月以降

●資格と知識を活用していきます

大学の公開講座などで健康について学んできましたが、体系的に学びたいとの思いに到り、昨年受験し合格しました。これからは自分自身だけでなく、まず近親あたりから心身の健康に役立つことを始めていきたいと思っています。

(神藤 政明 埼玉県坂戸市)

●「ほすび」とも役立っています

看護師になり13年が経とうとしています。普段、自分の配属部署や得意分野以外の情報収集まで手が回りません。そんな時「ほすび」が教科書となり、患者さんだけでなくプライベートでの相談や自分自身の体調管理に役立っています。

(上嶋瀬 麻有 東京都武蔵野市)

にはスマートライフプロジェクトに沿った健康講座も開催予定です。茨城県の健康管理士の皆様、ぜひ一緒に活動しましょう。ご連絡お待ちしております。

●TEL:029-219-5888

E-mail:ibaraki@healthcare.or.jp

(茨城県健康管理士会 会長 仙波 康成)

福岡県健康管理士会

昨年の10月25日と12月13日に、定例勉強会を実施いたしました。10月は「気象と健康 その1～春と夏の健康～」の内容で、コラムにある「舌下免疫療法」について、参加者から活発な意見交換がありました。12月は「気象と健康 その2～秋の健康～」と「関節リウマチ」の内容について触れ、白内障を経験された参加者の話を聞き、白内障の項目において症状と検査と治療法、さらには予防法について学びました。



昨年の12月に情報発信を幅広く発信できるようFacebookに加えてHPを開設いたしました。定例勉強会の開催情報なども掲載しておりますので、お気軽に訪問して頂けると幸いです。

●TEL:090-9480-0215

E-mail:fukuoka.hcmk@gmail.com

HP: <http://fukuoka-hcmk.wix.com/home>

(福岡県健康管理士会 会長 古川 新悟)

神奈川県健康管理士会

来る4月17日(日)神奈川県民ホールにて、協会本部との共催で健康学習セミナーを開催します。私も第2部において「歯の健康から健康寿命延伸へ」というテーマでお話致します。ぜひ皆様ご参加ください。当会では「栄養・運動・休養・良い仲間づくり」をモットーに活動しています。ご入会、お問合せお待ちしております。

●TEL:090-2526-8698(事務局)

E-mail:bigbell-43@hotmail.co.jp

(神奈川県健康管理士会 会長 小林 和子)

●季節感を味わいました

リニューアルされた健康管理士ニュースの表紙は、なくなりつつある季節感を伝えてくれる貴重なものに思います。次はどんなものが次の季節感を伝え、教えてくれるのかとても楽しみです。(藪崎 幸子 千葉県我孫子市)

●美味しかったです!

健康管理士ニュース見やすくなりましたね。「さばのオリーブオイル焼き〜たっぷりたまねぎソースがけ〜」早速作りました。美味しかったです!

(田中 聖美 兵庫県姫路市)



教えて!



今回のテーマ 「血圧が気になる方必見!減塩レシピ」

料理の題名:簡単きのこのさっぱりマリネ(投稿者:千葉県・鈴木明子さん)

【作り方】

- ①きのこは房を落とし、それぞれ食べやすい大きさに裂くまたは切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、温まったらみじん切りにしたニンニクを加え炒める。
- ③ニンニクの香りがしてきたら、きのこを入れ炒める。
- ④きのこがしんなりしてきたら火を止め酢、レモン汁を加え、塩コショウで味を調える。
- ⑤お皿に盛り付け、パセリを振る。冷やして食べるのもオススメです!



料理のポイント

お好きなきのこを使ってください!
とても簡単でさっぱりとして美味しいので、ぜひ皆様にも作っていただけたらと思います。

材料 (2人分)

- ・しめじ…50g
- ・まいたけ…50g
- ・えりんぎ…50g
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・ニンニク…1片(みじん切り)
- ・酢…大さじ1
- ・レモン汁…少々
- ・塩コショウ…少々
- ・パセリ…少々

▼協会管理栄養士から

きのこに含まれるカリウムには体内の余分なナトリウムを排泄させる働きがあり、食物繊維には腸内でナトリウムの過剰吸収を防ぐ作用があります。また、酢を使うことで減塩に繋がるため、血圧が気になる方にはぴったりのレシピですね!ご投稿ありがとうございました!

★レシピ大募集★

今回のテーマ…

「糖尿病予防!食物繊維たっぷりレシピ」

みなさんのgoodアイデアレシピをぜひ教えて下さい!
掲載された方には粗品進呈!ご応募お待ちしております!!

(募集要項)

健康管理士番号、お名前、料理名、作り方、材料(2人分)、料理のポイントを記載、料理の写真を添付の上、下記のメールアドレスまでお送りください。(受付はメールのみとなります) → health@japa.org

※紙面の都合上、選考の毎上毎1件のみの掲載となりますのでご了承ください。また、お送り頂いたレシピ、写真に関しては返送致しかねます。他の目的での使用等は一切致しません。

頭の体操

「チャレンジ★ザ★クロスワード」

カタカナで回答し、黄色枠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. 競技中の選手が規則に違反すること。
5. その場で思いつくままに作り上げた曲、演奏。○○○○曲。
8. 住む場所を離れて、違う土地に出掛けること。
9. じゃんけんの際に互いに勝負負けない場合。
10. 古代ギリシャの自然哲学者。○○○のパラドックスが有名。
11. ユネスコの世界文化遺産に登録された白川郷がある県。
13. 千切りにした根菜を砂糖・醤油を用い甘辛く炒めた料理。きんぴら○○○。
14. 肉に衣を付けて揚げた料理。豚肉を使うことが多い。トン○○。

<たてのカギ>

2. 物事にゆとりがあること。「芸に○○○がある」
3. 気分がふさぐ、意欲がわかないなどの症状が2週間以上続く。○○病。
4. 古代ローマ帝国時代のシリア人の風刺作家。
6. 後に残る響きや味わい。○○○に浸る。
7. 物をしまっておく場所。物置。
8. 意味が反対となる語。
12. 両親を意味する。
15. 内臓。○○鍋。

1	2	3	4		7
	5			6	
8			9		
		10			
11	12				15
13				14	

ヒント
おめでとう!



答えを「ほすび」150号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、3月25日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、「ボディクリーム」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「ハツユメ」でした。抽選の結果、北海道江別市・玉田はるみさん、宮城県柴田郡・太田裕子さん、奈良県奈良市・谷奥としさんが当選されました。おめでとうございます!

やってみYOGA♪

下半身引き締め!

ウツウカタ・アーサナ(イスのポーズ)

1. 両足をくっつけてしっかりと立ちます。
2. 両足がつま先より前にならないように注意しながら、膝を曲げ、おしりを下に落としていきます。
3. 両膝が離れないように内ももを引き締めて、おなかに力を入れてまっすぐな背中をキープしましょう。
4. 余裕がある方は、額のななめ上前方で両手を合わせます。
5. この姿勢で5回ほど深呼吸しましょう。



〈効果〉

下半身の引き締め・強化、
消化機能の向上、
背筋強化



Facebook発信中!

協会の活動や健康情報を発信しています
<https://www.facebook.com/japa3737>

健康管理士専用 メールマガジン配信中

申込方法(パソコンのメールアドレスのみ)

HP: <http://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▶TEL03-3661-0175(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。

次号 予告

- 健康学習セミナーin札幌
 - 健康学習セミナーin福岡 ほか
- ※お申込はニュース発行後より受付致します。

編集 後記

リニューアルした1月号に対して、「読みやすい」「雰囲気が新しくなるとてもいい」などたくさんのお声をいただきました。ありがとうございます。待ち遠しいと思っていたような健康管理士ニュースを目指してガンバリマス!(編集部)