

健康管理士ニュース

1

2021年1月号

隔月発行
No.148



日本成人病予防協会
URL: <https://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

- 協会からのお知らせ……1
- 健康管理士インタビュー……2
- 健康動画.comについて……3
- 健康管理士からの声……3
- 世界の健康習慣……4
- 健康管理士の活動を投稿しよう!……4
- そこがツボ!……4
- オススメ書……4

(写真:ロウバイの花)

協会からのお知らせ



皆さま、明けましておめでとうございます。

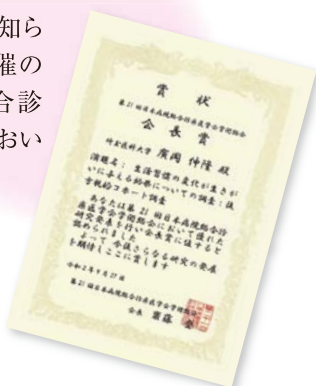
2020年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、社会情勢が一変した年となりました。当会におきましても、緊急事態宣言が発令された間は活動の自粛を余儀なくされ、皆さまにもご迷惑をお掛けしてしまう結果となり大変心苦しく思っております。一方では、「免疫力」をはじめとした健康ワードが飛び交う機会が増えたり、「おうち時間」が増えたことなども相まって「健康管理」に対する興味・関心の高まりも実感いたしました。

新年を迎え、当会ではこのような健康ニーズに応えるべく、感染の状況や実態への配慮をしながら、健康情報の発信や資格者の育成により一層力を注いでいく所存ですので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

日本成人病予防協会 理事長 佐野 虎

学会発表『会長賞』を受賞!!

前号のニュースでお知らせしました、昨年9月開催の「第21回 日本病院総合診療医学会学術総会」において、埼玉医科大学総合心療内科の廣岡伸隆准教授による発表が、学会「会長賞」を受賞されました。



～今後の「講座・セミナー」開催について～

新型コロナウイルスの感染予防、拡散防止の観点により、新たな講座やセミナーの開催につきましては、しばらくの間、見合わせをする運びとなりました。開催を心待ちにしていられる多くの皆さまには大変申し訳ございませんが、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

今後の感染状況を考慮しつつ、会場を使用して実施する形式の他に、「ZOOM」などを利用したリモート形式による講座やセミナーの導入も検討しております。開催が決定次第、告知をさせていただきます予定です。





健康管理士の資格取得を機に、事務所を創業 企業の「顧問健康管理士」として健康経営をサポート



今回ご紹介するのは、「健康管理士」の資格取得を機にコンサルティング事務所を創業され、健康経営を推進する企業のサポート事業を行っている及川寿彦さんです。

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。

病院の事務長を務めていた時代、観光バスの運転手が運転中に脳梗塞などを発症し、事故を起こしたことで、運転手も乗客も死亡するというような悲惨な健康起因事故が多発しました。私は、国土交通省に問い合わせをし、国の安全政策について進言しました。後日、安全政策課の課長と面談の機会を得たところ、私が病院に勤めていることや熱心に話すことを受け入れてくださり、国土交通省健康起因事故対策協議会を立ち上げるので委員にならないかとの要請を受け、引き受けることになりました。

協議会メンバーには医師や医療関係者がおられ、バス会社の運転手への健康指導も行うことになったのですが、私は医療関係の資格を持っていないため、自発的に資格取得が必要と考えいろいろ調べているときに、「健康管理士」資格がピッタリだと直感しました。また、周りの医療従事者からも「健康管理士の業務領域は医師・保健師から見ても一番親和性が高い」と励まされ、チャレンジしました。

通信教育を始めたとき、健康管理士の学習領域が広いことに驚きました。同僚からも保健師と同じくらいの幅広い領域だと言われ壁の高さも感じましたが、同時に魅力的な資格だとも思いました。合格までには、通信教育の丁寧な添削や合格対策講座でのわかりやすい講義などがあり、きめ細かくサポートしていただいたことに感謝しています。資格取得後、時々「先生」と呼ばれることが多くなってきて、恥ずかしいので先生はやめてくださいね(笑)と談笑しています。医師や国家資格をお持ちの皆様方からいい資格だねと言われるのが励みにもなり誇りになります。



〈顧問先の社員に向けた講演風景〉

Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか？

資格取得後に、及川健康管理士事務

所を立ち上げました。以来、「顧問健康管理士」として企業と契約をし、健康経営を推進するサポート事業を行っています。契約先第一号は、やはりバス会社・トラック会社でして、運転手の健康起因事故防止のための健康管理が主な仕事です。現在では、塾やIT、建設、警備会社など幅広い企業の顧問先となっています。



〈顧問先・担当者との打合せ風景〉

健康管理士の資格を取得した当時と「健康経営」が注目され始めた時期が重なります。健康経営とは、いわゆる「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んで行く経営手法」ですが、この推進に欠かせないのが健康管理士の資格です。健康管理士の肩書きは、企業の社長の皆様から医療関係者の一人として認知していただいていますので、健康経営推進の大きな原動力になりました。

弊社の主力業務のひとつに「身体の健康管理」の推進があります。具体的には、従業員全員の健康診断結果表を預かって分析して、結果の悪い順から医師の指示に基づいて健康改善面談を全員に行います。この業務を担当する医療チームは「医師・保健師・管理栄養士・産業カウンセラー・健康管理士」などで構成されているのですが、チーム全体のコーディネーター役は健康管理士です。医師にとっても健康管理士の方がバランスのいい立ち位置だと感じているようです。

健康管理士の資格が活かされていると実感していることは数多くありますが、特にお客様から「健康に関する専門家だから安心」と言われていることです。しかも医師からも激励をいただくので「期待に応えなければ」と意欲が益々湧いてきます。健康管理士として医療チームに加わり活動できることに感謝しながら、一次予防の普及と生活習慣病改善に全力投球の毎日です。

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。

この仕事を続けていますと、どう見ても健康体でなければお客様への説得力はありませんね。私は60歳を超えましたがお腹がポコンと出るわけにはいきません。健康管理士資格取得後あたりから、少なくとも毎週1回90分のウォーキングやランニングは欠かさないよう努めています。しかしながら正直、昨今のコロナ問題で運動を怠りがちになりまして、先日お客様のところへ伺いましたら「あれ、すこし太った?」と聞かれ、ドキッですね。実際コロナ禍で1kg増えていたことを見逃さないのは、さすが弊社顧問先の健康経営優良会社の社長でした。それから、コロナ禍であろうと目覚めて、ウォーキングを再開しています。また、快適な睡眠・適切な飲酒・食物繊維中心の食事など、健康管理士に相応しい食生活・生活習慣に努めています。

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。

健康管理士の活躍が、我が国の予防医学の発展に繋がると確信しています。私は予防医学を標榜する産業医とタイアップして、更に多くの企業と顧問契約を締結し、本来あるべき「一次予防」を企業内で実現することに邁進してまいりたいと思います。

一次予防の原点は、本人が健康に対して如何に自覚を持つかです。いかに有能な医師でも、本人がその気にならなければミッションは遂げられません。残念ながら現場ではまだまだ自覚が足りない方が多い現状です。私たちは、本人の自覚の醸成を重要な課題とし、この壁を乗り越えて成功体験を多く持つことが予防医学普及の糸口になると信じて邁進して行く所存です。



〈顧客先での研修風景〉

健康動画.comのセミナー視聴で単位・ポイントを付与いたします!

取得数
(1講座につき)
J単位 1
Jポイント 1

「健康の学習をする機会を増やしたい」方向けに、「健康動画.com」サイトにラインナップしている「健康学習セミナー」「はすび解説」の視聴をお勧めいたします。ご購入&視聴により所定の単位・ポイントを付与するサービスも継続いたします(当面、2021年6月30日まで)。この機会にぜひご利用ください。



視聴できる 「健康学習セミナー」 のテーマ



- 知っておきたい肺の病気～肺を健康に保つ秘訣を学ぼう～
- あなたは大丈夫?意外と知らない隠れ肥満
- 糖尿病の本当の怖さ知っていますか～血糖スパイクと動脈硬化～
- 眠りを科学する!～意外と知らない“睡眠負債”の怖さ知っていますか?～
- 知っておきたい脳心血管病の基礎知識～健康でキレイな血管のために～
- 今から学ぶ! 知っておきたい認知症
- 栄養疫学から学ぶ食べ物と健康の関係～あふれる栄養健康情報を整理する～
- 腸内細菌に操られるヒトの健康と疾病～知られざる腸内フローラの秘密～
- 健康管理士・国際学会発表報告会【※視聴無料。但し、単位・ポイントの付与なし】

～視聴にあたっての注意事項～

- ※ 視聴は有料(1,100円/1講座)となります。現在、お持ちのJポイントによる視聴料への充当はできません。
- ※ クレジットカードでのお支払い、または銀行振込による動画視聴専用ポイントのご購入が必要となります。
- ※ 視聴期間は10日間/1講座となります。
- ※ セミナー動画のご購入・ご視聴により、所定のJ単位・Jポイントを付与いたします。

まずは、サイトへの会員登録が必要です。
下記URLまたはQRコードよりご登録ください。
<https://kenko-doga.healthcare.or.jp/>



今年発行の「はすび」～食の知識～もラインナップ!

- 174号/食を楽しむ体のしくみ
- 175号/時代とともに移り変わる食
- 176号/おいしさの科学
- 177号/食が体質をつくる
- 178号/世界の食文化



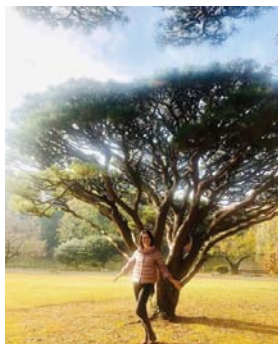
健康管理士 からの声

～『#健康管理士』の投稿をご紹介～



★都心のオアシス

まるで東京にいることを忘れさせる広大なNational Park @新宿御苑。本当に心洗われるひと時を過ごせます。
(瀧田 悠愛 東京都)



なのか腸内環境がなぜ悪くなるのかなど、皆さま真剣にお聞きくださいました。
(山田 京子 大阪府)



★チアダンス!

ママになっても青春!サイコーに楽しかった!! 今回は初めて娘のチアダンスチームと一緒に出演して、それとても嬉しかったー!
(内村 理沙 大阪府)



★すこはび!

健康情報をゲット!! お友達にシェアしよう♪
(下田 恵美 広島県)



★お弁当記録!

★腸のお話をしました!
岸和田のステキな古民家スペースにて腸のお話をさせていただきました!腸がなぜ大切

お弁当生活、179日目。やっぱりお弁当の魚は鮭が使いやすいなー。
(羽崎 衆恵 岡山県)



◆「健康管理士会」の活動や告知などについては協会ホームページよりご覧ください。

健康管理士会 で検索!

世界の長寿国から学ぶ健康習慣

Singapore



2021年は、平均寿命の高い世界の長寿国に根付いている、健康につながる生活習慣をご紹介します。第1回は、シンガポールです。

◆生きていくために水をこまめに飲む

シンガポールの人は、高温多湿環境で生きていくために、水を飲むことがとても大切であると子どもの頃からよく教えられています。風邪を引いたときには白湯を取るようにします。氷を入れずに体が冷えないように常温にして、水分不足にならないように仕事でもこまめに飲む習慣があります。

〈中国茶、バーリーウォーター〉

中国からの移民が多いシンガポールでは、体を温めて体調を整えるために中国茶をよく飲みます。彼らが好んで飲むお茶には眼精疲労やデトックスに良いとされる「菊花茶」や、リラックス効果のある「ジャスミン茶」などがあります。また、「バーリーウォーター」といって、ハトムギをコトコト軟らかく煮て砂糖を加えた飲み物があり、体にこもった熱を逃がしてクールダウンさせてくれるため、熱中症対策としてシンガポール人には欠かせません。



◆ハーバルスープ

風邪や体のだるさ、疲れ、ストレスを感じたときなどに定番となっている薬膳の「ハーバルスープ」です。クコの実やデーツのような漢方の植物が鶏肉と一緒に煮込んであり、滋養強壮に良いとされています。



◆ストレスをアピールして発散する

シンガポールの人々は、ストレスを感じると一人で抱え込まずにすぐに「ストレスを感じた」と吐き出し、周りにアピールするようにしています。ストレスを溜め込まないようにしっかりと発散して、精神的にも健康でいられるような工夫をしています。



健康管理士の活動を投稿しよう!

～あなたの投稿がみんなの励みに～

健康管理士としての活動を、下記のハッシュタグを付けてSNSやブログに投稿してください!
SNSはFacebook、Twitter、Instagramどこに投稿していただいてもOKです!



#健康管理士 ★忘れずにハッシュタグ付けて下さい

〈投稿例〉

「はすび」が届きました!!
#健康管理士



セミナーに参加して来ました!!
#健康管理士



素敵なご投稿をいただいた方の中から毎号3名の方に健康グッズをプレゼント♪

※本人が特定できない場合には、SNSを通じてメッセージを送らせていただきます



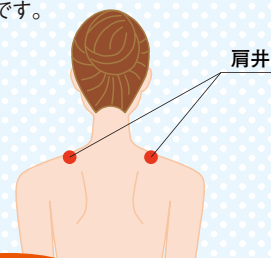
大阪府・山田京子さま、大阪府・内村理沙さま、岡山県・羽崎衆恵さま、ご投稿ありがとうございました! 健康グッズのプレゼントを贈らせていただきます。

そこがツボ!



肩から上に効く「肩井」のツボ

首の根元から肩の外端の中間にあるツボです。肩井には迷走神経が走っていて、刺激すると胸腹部にある臓器の機能が活発になります。反応が大きいツボなので、刺激するときには優しく押して、ゆっくりと離すようにしましょう。肩から上の不調全般を改善する特効のツボです。



こんな時に!

肩こり・頭痛・鼻づまり

今回の オススメ書

「認知症の人が『さっきも言ったでしょ』と言われて怒る理由」

「自分のことが分らなくなる病気」「理由もなく暴れる」などと、負のレッテルが本人と家族を追いつめていきます。日々認知症の人々と向き合う医師だからこそわかってきた事実をもとに、本人も周囲も納得できる生き方を考えていきます。

著者: 木之下 徹
発行所: 講談社
発行年月: 2020年8月
販売価格: 880円(税別)



次号 予告

※「講座やセミナー」は、開催が決まり次第の告知となります。

編集 後記

今年も残すところあとわずかとなりました。一年間頑張った自分の体を、年末年始はゆっくりと癒やしてあげてください! 2021年も何卒よろしくお願ひいたします。(編集部)