

健康管理士ニュース

3

2021年3月号

隔月発行
No.149



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
- 能力開発講座 (Zoom編)……3
- 健康動画.comのご案内……3
- 自宅でチャレンジ!健康問題……4
- 「すこはぴ」NEWシリーズ……4
- 新登場!ヤセ習慣カレンダー2021……5
- 健康管理士「最新テキスト」……5
- 世界の健康習慣……6
- 健康管理士の活動を投稿しよう!……6
- そこがツボ!……6
- オススメ書……6

〈写真:ボケの花〉

協会からのお知らせ

フォロー
リツイート
いいね
ぜひお願い
します!

Twitterで

「すこはぴちゃん」や「りずみん」が健康情報をツイート!

健康管理士「すこはぴちゃん」と健康管理能力検定公式キャラクター「りずみん」がTwitterで配信しています。



2021年1月～リニューアル

すこはぴちゃん【日本成人病予防協会】【公式】

@sukohapichan

健康管理士のすこはぴちゃんが運営。すこはぴちゃんが行うダイエット企画や健康情報の配信などお見逃しなく!



健康管理能力検定☆りずみん【公式】

@kenkokentei

体内時計専門家のりずみんが、毎月のツイートテーマにそって更新中!テーマは投票で毎月決定!



健康管理士の皆様にもお役立ていただける情報が満載!健康管理士として、健康の保持・増進のための正しい知識と一緒に普及していきましょう!

FacebookとInstagramでも健康情報を配信しています!

日本成人病予防協会 や 健康管理能力検定 で検索!



～新登場!グッズのご案内～

詳細は4・5ページをご覧ください。

〈ヤセ習慣カレンダー2021〉
1年間で5キロ痩せることのためのカレンダー
〈すこはぴ vol.9〉
抗体持ってる?





オンライン指導に健康管理士の肩書き・知識が大活躍! フィットネス&ダイエット指導を通じて“幸せ”をサポート

今回ご紹介するのは、オンライン上でのフィットネスやダイエット指導を行い、健康管理の大切さや元気、楽しさ、向上心をサポートする活動を行っていらっしゃる村上哲也さんです。



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。

元々自分でも筋トレをしたりスポーツをしたりして、体型や健康を保つ取り組みはしてきましたが、家族を持つようになり、自分の健康だけでなく家族の健康も守りたいと思う気持ちが強くなりました。さらに、年代を問わず、無理なダイエットで身体と心を壊してしまったり、体型のコンプレックスで自信が持てなかったりする人が多く、健康やカラダづくりに対するサポートは非常にたくさんの方に必要とされているんだと気づきました。そして、自分が今まで勉強し蓄積してきた知識や経験が活かせると思い、オンラインを中心としたフィットネスやダイエットの指導を始めました。



〈かんたんエクササイズを動画配信〉

私は、「フィットネスやダイエットは元気になるために楽しく継続して行くもの」であり、「健康でいられることの大切さ」や「健康に対する意欲」を高めるサポートをしたいと思っています。そのような指導やお客様とのかかわり方を目指す中で、より専門的な知識や資格を持ちたいと思っていた時に新聞広告で「健康管理士」の資格を知りました。

「健康管理士」は、健康全般を学ぶことができて自分の知識の引き出しが広がったこと、そして「健康管理士」という肩書きは一般のお客様にもイメージしてもらいやすい点を魅力に感じました。実際に講座を申し込んでから送られてきたテキストの量には驚きましたが、本当に人体の基本的なしくみから、病気、栄養、メンタルも含めて健康のことを網羅的に学ぶことができたので、とても楽しかったですし満足しています。テキストやはずびなどボリュームたっぷりの資料は、もちろん今も欠かせないバイブルとして大活躍しています。

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?

オンライン上では、直に顔をつき合わさ

ない機会も多いわけですが、健康管理士の資格があることで信頼を得ている感覚は、日頃から強く感じています。

私のブログやYouTubeの動画を見て相談の依頼をいただいた50代の血糖値が高い男性がいらっしゃいましたが、まず健康管理士のテキストで学んだ糖尿病のメカニズムを解説し、その上で食事メニューと無理なくできるエクササイズメニューを提供し実践していただきました。すると、1週間後の検査で血糖値が以前より改善されたそうです。その方には成果がすぐに出たことにすごく喜んでいただき、ご自身の身体を気遣う意欲が高まったという言葉ももらえて、私もすごく嬉しくなりました。

また、過度なストレス状態から抑うつ傾向にある女性からの相談では、「健康管理士」であることと「お気軽にご相談ください」というメッセージを伝えたことから始まり、鉄分不足を補う食事やサプリメント、適度な日光浴と軽い運動を勧めました。この場合、やり取りを繰り返す中で、メールの文章が段々明るい雰囲気変わっていくのを感じました。正直なところ、指導やアドバイスは難しいと思う場面が多々ありますが、健康の幅広い知識を得たことで傾聴しながら信頼を構築する大切さも身についてきました。



〈動画配信で食事管理のポイント解説〉

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。

私は筋トレが趣味でもあるので、週に2~3回のジム通いは欠かせずに継続しています。最近はジムが休業してしまう期間もあるので、自宅でもできる効果的なトレーニングなども研究し、仕事にも活かしています。

また、料理も好きなので、毎日の食事でも栄養バランスに気を遣っ

ています。以前の「はずび」で紹介されていた、世界各国の伝統料理や食材についての特集は非常に面白く、永久保存版にしました。各食材に含まれる栄養素や成分のことがわかると、いろいろな食材を使いたくなってしまい、食欲が湧いてしまうのが困りものですね(笑)。それと、玉ねぎ=ケルセチン、キャベツ=キャベジンなど食材を栄養素の名前で言うようになって、家族に若干煙たがられています(笑)。



〈手作りのヘルシー料理〉

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。

私は自分の体験や家族の闘病経験などからも、健康こそがこの世で最も重要なものだと考えています。そして、初対面の方からも信頼される「健康管理士」の肩書きや知識をフル活用して、「一人でも多くの方の健康と幸福に貢献する」ことが私のミッションであると思っています。

私のブログには「ダイエットサファリ」と名付けましたが、これは「未知への冒険」の意味も込めたもの。人体のしくみや健康、栄養に関することは、現代の科学でもまだまだ解明されていない未知の要素がたくさんあり、新しい情報を目にするたびにワクワクします。健康管理士として、常に新しい情報も吸収しながら、それを多くの方に発信していく役目も持って、社会の一員としてこれからも貢献していきたいと思っています。



〈トレーニング仲間と・ジムにて〉

第90回 能力開発講座

オンライン講座開催!

肩こり&腰痛改善エクササイズ! コロナ禍でのホームトレーニング~Zoom編~

今回の講座は、Zoomで受講できるリモート形式で開催いたします。第一弾は「肩こり&腰痛改善エクササイズ!コロナ禍でのホームトレーニング」と題して、自宅でできるトレーニング法を学びます。おうち時間が増え、体を動かす機会が減り、肩こりや腰痛などお悩みの方も多いのではないのでしょうか。今回の講座では、特別

なものは使用せずに誰でも自宅で実践できる、肩こり&腰痛改善トレーニング法を体験します。スタジオとつないで行いますので、講師からの指導も受けられる体験型の講座となっています。肩こりや腰痛でお悩みの方はもちろん、おうち時間をアクティブに過ごしたい方必見!ぜひご参加お待ちしております。



うちだ ひでとし
内田英利先生プロフィール

株式会社フィットネス・ゼロ 代表取締役社長
シェア・スタジオ「コア・フォレスト」 運営責任者

日本成人病予防協会認定講師、健康運動指導士、健康管理士一般指導員、文部科学省後援 健康管理能力検定1級。高齢者向けの生活習慣病予防プログラムや女性を対象にした無理の無いダイエット指導、骨盤の歪みを改善し、ボディメイクが出来る運動プログラム作成指導、ロコモティブシンドロームやフレイル予防の指導など、対象者に合わせた運動指導を企業や官公庁、自治体等で多数行う。また、Zoomアプリを使った、初心者向けオンラインレッスンを開催するなど幅広く活躍中。



①2021年4月15日(木) 14:00~15:30

②2021年4月18日(日) 14:00~15:30

対象:健康管理士

定員:各回20名(応募者多数の場合抽選) 締切3/15(月)

受講料:3,300円(税込) Jポイント30Pでも参加可能です

この講座で学べること!

- Zoomを利用して運動指導(実技付き)が受けられる!
- 肩こり&腰痛改善の効果的なホームトレーニング法

自宅にいながら気軽に参加できます!



〈Zoomのみでの受講となるため、下記設備が必要となります。必ずご確認ください〉

- スピーカーの機能が備わっているパソコン・タブレット・スマートフォン
- モバイル端末で視聴する場合はWi-Fi環境推奨。講義時間が長時間にわたるため、パソコンでの視聴を推奨しています。(接続の環境によっては途切れる可能性もありますのでご注意ください。)
- メールアドレス(Zoom利用申し込み必須)

※迷惑メール防止のためメールの受信設定をしている場合は、ドメイン指定解除を行ってください。(@japa.org)

お申込方法

ホームページよりお申込みください。
URL:<https://www.japa.org/>
(※電話やFAXでは受け付けておりませんので、ご注意ください。)

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!

「過去の健康学習セミナー」や「ほすび解説」を動画配信にてご視聴いただけます。ぜひこの機会にぜひご利用ください。

配信スタート!! new

ほすび180号/ストレスの正体



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。(当面、2021年6月30日まで)

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/>



新登場!

自宅でチャレンジ! 健康問題 (添削採点付き)

取得可能



「感染症に負けない体をつくる!!」

もっと健康の学習がしたい!単位を積み上げたい!……新型コロナウイルスの影響で講座やセミナーの開催が厳しい状況の今、皆さまからのご要望にお応えして「自宅でチャレンジ!健康問題」の提供を始めます。今回の学習(問題)のテーマは「感染症に負けない体をつくる!」です。

「感染症の基礎知識」「免疫システム」「免疫機能を高める生活習慣」などについて、問題を解きながら知識を習得・整理していく学習形式です。参考図書として、人気シリーズ「すこはび」が2冊(7・感染症、9・抗体)付きます。「健康管理士テキスト」なども参考にしながら解答し、送ってください。添削採点后、得点に応じた「単位・ポイント」を付与し、修了証と一緒にご返却いたします。ぜひこの機会に「感染症予防」について学んでみましょう!

自宅で学べる!



特徴

- 「感染症予防」について、問題を解きながら知識を習得・整理できる!
- 参考図書として「すこはび7・感染症」「すこはび9・抗体」を付録!
- 得点に応じて「単位・ポイント」を付与!(2単位・2ポイント取得可能)



〈主な学習項目〉

1. 感染症の基礎知識

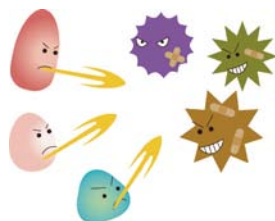
●ウイルスや細菌の特徴 ●感染症の症状、検査、治療、薬 など

2. 体を守る免疫システム

●免疫細胞の種類 ●自然免疫と獲得免疫 ●抗原抗体反応 など

3. 感染症に負けない体をつくるポイント

●消毒 ●ワクチン ●免疫機能を高める生活習慣 など



〈学習の流れ〉

問題冊子を解答 → 提出 → 添削採点后返却 → 得点に応じた単位・ポイントを付与

取得点数	取得単位
0~59点	0
60~79点	1
80~100点	2

対象: 健康管理士

受講料: 2,750円(税込)



Jポイント25Pでも申込可能です

申込予約期間: 2021年3月19日まで

問題送付時期: 4月初旬ころを予定

〈お申込み方法〉

5ページの申込欄をご確認ください。



【問題冊子】

【すこはび7・感染症気をつけてる?】

【すこはび9・抗体持ってる?】

をセットでお届け!

健康管理士アドバイスブックBOOK「すこはび」NEWシリーズ! 事前購入受付開始!

当協会オリジナルグッズの中でも人気の健康管理士アドバイスBOOK「すこはび」から新たに「抗体」をテーマにした1冊が登場します!抗体を産生する免疫細胞のB細胞の働きや、ワクチンについて探求していきます!ぜひ健康アドバイスをされる際にご活用下さい!

〈すこはびシリーズ〉

①「便秘」②「糖尿病」③「美肌」④「認知症」⑤「骨粗しょう症」⑥「睡眠」⑦「感染症」⑧「疲労」

【新テーマ】⑨「抗体持ってる?」

2021年3月より随時発送予定

イラストがいっぱい!



ポイント交換: 5P/冊



現金購入: 500円(税込)/冊

※右図イメージは「疲労」の内容を使用しています



カラーで見やすい!

簡潔にポイントを整理できる!!

★お申込みは5ページの申込欄をご確認ください。

新登場! ヤセ習慣カレンダー2021 (2021年4月~2022年3月)

健康的なダイエットを目的とした「1年間で5キロ痩せるための『ヤセ習慣カレンダー』」を作成しました。日々の食事と運動にヤセ習慣をプラスすることで、体質から改善していくことを目的としています。日常生活にひと手間加えて「ヤセ習慣」を身につけましょう!

ヤセ習慣を日常に!

カレンダーの特徴

- 食事や運動などヤセ習慣に繋がる3つの習慣を毎日実践! 予め決められたテーマのほか、自分でテーマも決められます
- 毎日の体重測定でさらに意識が大きく変わる!
- 摂取カロリーに影響する外食習慣についてもチェック!
- ダイエットを成功へ導くための情報も配信!

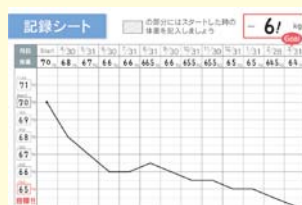


カレンダーになっているので、一目で1カ月の変化が分かります。

卓上カレンダー 10cm×15cm

毎日の体重や行動が記録できる!

- ポイント交換: 10P/冊
- 現金購入: 1,100円(税込)/冊



1年間の体重の変化をチェック!

〈お申込み方法〉
下欄の申込欄をご確認ください。

最新改訂版「健康管理士テキスト」でもう一度基本学習を!

第16次改訂版・健康管理士テキストが発行されました。

今回の改定でも、臨床現場で活躍されている医師や医療従事者監修のもと各テキストにおける最新の理論や各種統計データの更新などを行いました。健康管理全般の基礎知識と情報を最新のテキストを使ってもう一度学習してみませんか!

※添削問題集は付いておりません。

〈最新テキスト・6冊セット〉

〈お申込み方法〉
下欄の申込欄をご確認ください。

- ポイント交換: 80P
- 現金購入: 8,800円(税込)



お申込み・お支払い・ポイント交換について

(健康問題・すこはぴ・カレンダー・最新テキスト 共通)

①お申込み

お電話、ホームページまたは下欄の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733 URL: <https://www.healthcare.or.jp/kkshi/goods/>



②お支払い(Jポイントでの交換もできます)

クレジットカード決済、コンビニ決済が可能です(詳しくはHPへ)
お振込みをご希望の場合は、下記いずれかの口座へ料金をお振込み下さい。

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(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お支払い(ポイント交換申込)の確認が取れましたら、商品ごとに準備でき次第発送いたします。

申込書

ご希望の番号(複数選択可)	数量(②のみ)	冊
①自宅でチャレンジ!健康問題	25ポイント ・ 現金(2,750円)	
②新登場!ヤセ習慣カレンダー2021	10ポイント ・ 現金(1,100円)	
③最新改訂版「健康管理士テキスト」	80ポイント ・ 現金(8,800円)	
資格番号・氏名	H- 氏名	
電話番号(平日日中の連絡先)		

世界の長寿国から学ぶ健康習慣

Spain



第2回は、スペインです。スペインの健康寿命は年々伸びており、数十年後には世界一位になるのではないかとされています。

◆地中海の恵

スペインの人は、フルーツや野菜、ハーブ類をたくさん食べます。地中海の恵まれた気候により、フルーツや野菜を一年中生産することができるため、スペインの食事には欠かせない食材です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に得ることができます。

〈地中海式食事〉

よく食べる食材の量がピラミッドで表されています。下段は毎日食べるもので、野菜や果物、穀類が当てはまります。穀類は、未精製の全粒穀物を食べることが多く、具体的には、玄米や全麦パン、オートミールなどです。中段は週に数回食べるもので、魚や貝などの魚介類が当てはまります。特に、いわしなどの青魚もよく食べられています。鶏肉や卵、チーズやヨーグルトなどの乳製品も良く取ります。上段は月に数回食べるもので、豚肉、牛肉、お菓子類が当てはまります。ただし、スペインでは、豚肉はよく食べられています。飲み物は水のほかに、よくワインも飲みます。さらに、油はバターではなく、オリーブオイルをよく使用しています。パンにもオリーブオイルです。そのほかに、家族と食事することや運動することも推奨されています。



◆シエスタ

シエスタとは、スペインの習慣の一つで、3～4時間程度の長いお昼休みのことです。スペインでは、夏の日差しが非常に強く、気温も40度を超えることがあります。ですから、この時間帯は動かずに家に帰って家族とゆっくりとランチをとり、15分～20分程度の昼寝をすることが習慣化されていました。昼寝をすることは、頭がすっきりして、午後の仕事も集中力が高まります。また、体力の回復にも役立ちます。忙しい日こそ、昼寝をすることで、脳を落ち着かせてクールダウンすることができるのです。近年の都市部では、公務員や企業のシエスタは廃止されていますが、地方ではまだ習慣が残っているようです。

◆感情表現が豊か

国民性として、楽しさや陽気さを大切に、自由を謳歌する特徴があります。また、家族との絆も深く、非常に仲良しです。さらに、感情表現が豊かなため、喜怒哀楽がはっきりとしていて、ストレスをためないライフスタイルも長寿の秘訣かもしれません。



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〉

「ほすび」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



素敵な投稿をいただいた方の中から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



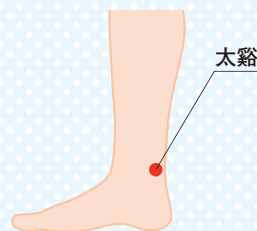
そこがツボ!



のどの炎症をしずめる「太谿」のツボ

内くるぶしの突起とアキレス腱の間のくぼみにあるツボです。

太谿は、体内の血液と水分の循環を良くして冷えを取り除く働きがあり、のどの痛みを改善します。



こんな時に!

のどの痛み・冷え性

今回の
オススメ書

「成功する人ほどよく寝ている最強の睡眠に変える食習慣」

睡眠不足が原因で、集中力が途切れてミスの増加、怒りの感情の増幅、うつ病発症リスクの増加などにつながります。世界的経営者には8時間睡眠をしている人も多くいるのです。また、睡眠の質を高める食事方法も紹介されています。

著者: 前野 博之

発行所: 講談社

発行年月: 2020年8月

販売価格: 900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

感染症の拡大により思うように過ごせていない方も多いですね。その一方で、新しい生活様式を取り入れた人もいます。できる範囲で楽しみを見つけて、健康に過ごしたいものですね! (編集部)