

健康管理士ニュース

5

2021年5月号

隔月発行
No.150



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

- 健康管理士の皆さまへ……1
- 健康管理士インタビュー……2
- 再スタート講習in東京……3
- 健康動画.comのご案内……3
- ステップアップ講座in京都……4
- 各地の健康管理士会便り……5
- 健康管理士からの声……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: 鯉のぼり)

健康管理士の皆さまへ

コロナ禍における今こそ、「健康管理士」資格と知識を活かしましょう!

昨年から猛威を振るっている『新型コロナウイルス』は世の中を大きく変えてしまいました。リモートワークの推進や外出自粛による運動不足等がもたらす肥満の増加や生活習慣病予備群の増加。経済的な不安や、感染の不安、それらストレスを発散する機会が減少してしまったことによるメンタル不調者の増加。これらは世の中の大きな問題になっております。

一方、健康に関する興味は高まっているように感じます。当協会のホームページでは健康に関する様々な情報を提供いたしておりますが、新型コロナウイルスが蔓延し始めた昨年3月ごろよりアクセス数が飛躍的に増加しており、その中でも『基礎疾患』や『免疫』に関する関心の高さが際立っています。

世の中では、感染症予防として『三密』対策や、マスクの

着用、手指消毒の徹底によるウイルスとの接触機会を減らすことを重要視しておりますが、本来の予防とは『ウイルスに負けない身体をつくる』『免疫力を高める』ことが大切であり、そのためにどのような生活習慣を送るかが重要です。

健康な身体をつくるための指導・アドバイスをする『健康管理士』はそのような時代の中で益々ニーズが高まっております。実際に2020年度の資格取得者数は例年と比較してもかなり増加しております。新たに資格を取得するために勉強を開始した方も多く見受けられましたが、過去に勉強を開始してそのままになってしまっていた方が添削問題を提出し試験を受けられた方も多くいらっしゃいました。

当協会といたしましても、2020年度は新型コロナウイルスの影響でセミナーや勉強会等の講座をやむなく中止にせざるをえない状況でしたが、本年は通常の講座を復活させるだけでなく、在宅で学習できる講座や、配信で参加できる新たな講座を皆様に提供させていただきます。

今の時代に活かせる資格『健康管理士』として、習得された知識を大切な人や社会のために活かしましょう!





健康こそが人生の幸福度を高める 女性の美と健康を守る“実”になる食事を伝えたい!

今回ご紹介するのは、ご自身のつらい体験をもとに健康の大切さに気づいたことから、健康・栄養・料理の知識と資格を得て、美と健康を守るための食事指導を行っていらっしゃる市川実紗希さんです。



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。

一番最初に「健康」というワードに敏感になったのは、子宮内膜症という病気にかかり、手術をしたことがきっかけでした。昔から体型は痩せ方で、月経不順や重い月経痛、慢性的な貧血にも悩まされていました。そのうち月経が3ヶ月間来なくなり、ひどい下腹部痛に襲われ婦人科を受診すると、子宮内膜症の診断を受け、医師から「不妊症になる可能性がある」と言われたのです。将来は必ず子供が欲しいと思っていたので心底絶望しました。

そこから「健康」を意識するようになり、まずは体にとってどんな食事が良いのかを学んでみようと思いました。独学で勉強していくうちに、「病気になってからではなく、なる前から予防しておくことが大切だ」ということに気づき、そして予防医学のスペシャリストである「健康管理士」という資格があることを知りました。

HPを見たときに、「あ、わたしが目指したい社会、やりたいことはまさにこれだ!」と思って、すぐに申し込みをしました。すでに社会人でしたので、通信講座という点は今のライフスタイルを崩さずに学べてとても助かりました。

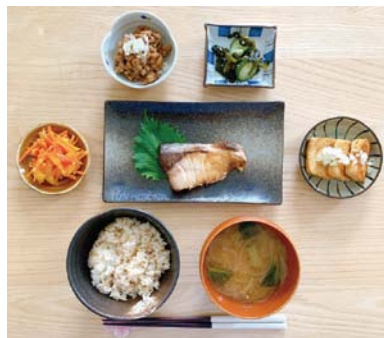
実際に学んでいくと、健康という概念から、体の仕組み、病気の基礎知識、栄養学、ストレスや認知症など、かなり幅広い分野で学ぶことができました。特に、栄養学と女性のライフステージによる体の変化を知れたことで、自分自身の体への理解が深まったことに加えて、今後世の中の女性の健康に役立つ知識でもあり、生かしていきたいと思います。



〈「実」になる食事を料理♪〉

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?

資格取得後は、主に健康維持やダイエットを目的とする女性の方を中心に、食事指導のお仕事を始めました。



〈玄米と鮭の和定食♪〉

ダイエットというと、体重(数字)ばかりに気を取られ、痩せている=魅力的という間違った概念をお持ちのお客様も多いのが実情です。健康管理士の学習を通して、大切な栄養素の働きや体に及ぼす影響などを基礎から理解することができたこともあり、食事量を極端に減らすのではなく、質の良い食事選びをすることがどういうことなのか、それがどう体に影響を及ぼすのか、という部分も伝えることができるようになりました。自然と、顧客満足度も上がっていききました。また、2年間で150人を超える方々をサポートしていますが、「健康管理士」の肩書きがあることで、信頼度も高まっていった実感があります。

他にも、料理講師をしたり、レシピを提供する活動もしており、栄養学についてお話しする機会も多くあります。最近では「ほすび」で学んだCOVID-19についてや、免疫に関する情報を提供するなど、活用させていただいております。



〈温活♪ 素材の旨味たっぷり重ね煮味噌汁〉

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。

まず第一に食事です。幼い子ども2人の健やかな成長も願いながら、家族の健康のために「まごわやさしい」を基本とする食事の質を意識しています。野菜を食べる重要さは知っていましたが、健康管理

士になってからは、果物の推奨摂取量も厚生労働省で決められているということを初めて知り、取り入れるようになりました。

次に睡眠です。自律神経のバランスを整えるということが、ホルモンバランスやメンタルヘルスに大きく関わっているということを改めて学びましたので、しっかりと質の良い睡眠を取ることを心がけています。例えば、夜は湯船に浸かって体を温める、晩御飯は早めに済ませて胃腸を休ませておく、ハーブティーを飲んでリラックスモードに入る、ということを意識しています。

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?

私は健康管理士として、また料理講師として、「栄養バランスが良く、美味しく、幸せになれる」そんな『実』になる食事を伝えていきたいと思っています。

特に、女性のヘルスケアという方向での活動を考えています。ブログのプロフィールでは、自分が抱えていた子宮の病気というデリケートな問題を、あえて隠さずにオープンにしているのですが、それは女性にとって身近に潜む病気だということを知って欲しいからです。そして、正しく『実』になる食生活を送ることが、生活習慣病の予防だけではなく、月経周期が整うことや、月経痛を軽減することにも繋がることを伝えていきたいです。

結果的に、私は26歳で妊娠、出産することができ、家族と幸せな時間を過ごすことができています。今までの経験から学んだことや、食と健康に関する知識を生かし、一人でも多く女性のQOL向上をサポートすることが、今後の私のミッションだと思います。



〈家族との幸せなひとコマ〉

「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…

第22回 再スタート講習in東京

〈講義内容〉1コマ 3時間×4回

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生活で活かせる応用知識を協会専任講師がわかりやすく解説します。また、最終コマでは、学習した知識を活かしてケーススタディ(症状や病気の事例に対する指導法の学習)を行います。(※単位取得には、全4コマ中3コマ以上の出席が必要となります)

ここが
オススメ!!

●忘れてしまった健康の基本
をもう一度!

話題の情報も盛り込みながら、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!

1 日目	第1回	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】 ・健康寿命、喫煙、飲酒、細胞、血液、リンパ、免疫、健診 など ・がん(メカニズム、肺、大腸、胃、乳、前立腺 など)
	第2回	生活習慣病の総復習②【テキスト2】 ・メタボ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、心疾患、脳卒中、 肺疾患、認知症 など
2 日目	第3回	メンタルヘルスと運動・介護・薬【テキスト3・6】 ・ストレスとホメオスタシス、心の病気、ストレス解消法 など ・運動、介護、薬 など
	第4回	栄養と生活環境【テキスト4・5】+【ケーススタディ】 ・栄養素、エネルギー代謝、消化吸収、生活習慣病を予防する食生活 など ・気象と健康、地球温暖化 など + 症状や病気事例に対する指導法



2021年6月5日(土)、6日(日) 10:00~17:00

会場:連合会館 204号室(千代田区神田駿河台3-2-11) 締切:5/17(月)

対象:健康管理士

定員:50名(応募者多数の場合抽選)

受講料:22,000円+教材費:4,400円

合計26,400円(税込)

22,000円(税込)+ J-point40

でも参加可能です

持ち物:受講票、筆記用具、第16版テキスト(※お持ちの方は教材費は不要です)



〈最新版テキスト〉



〈過去の講習の様子〉

お申込方法

お電話、ホームページにてお申込み下さい。

TEL:03-3661-0175 URL:https://www.japa.org/seminar/restart/



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181号/ストレスの正体

~神経伝達物質が与える影響~



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/



取得数
(1講座につき)
J 1
J 1

ステップアップ講座in京都

ほすびの勉強会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」を開催致します。

2021年、ほすびのテーマは「**ストレスの正体**」。今回の講座では、ストレスについての基本的な知識をはじめ、「**神経伝達物質**」などについて学びます。ウォーキングでリフレッシュ!資格者同士の交流を深めましょう!

おすすめポイント

- ほすび「**ストレスの正体**」の理解度アップ!
- ウォーキングでリフレッシュ!
- 資格者同士の交流が深まる!



鴨川



京都御所

A 2021年6月5日(土) 10:00~14:30

B 2021年6月6日(日) 10:00~14:30

午前の部: (10:00~12:00) ほすび勉強会

(12:00~13:00) 休憩

午後の部: (13:00~14:30) ウォーキングツアー ※雨天中止

会場: 京都経済センター(京都市下京区函谷鉾町78番地)

定員: 各回30名(応募者多数の場合抽選) 締切5/17(月)

対象: 健康管理士

受講料: 3,300円(税込) ※ミネラルウォーター1本付き

J-point 30pでも受講可能です

持ち物: ほすび(180号・181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

※マスク着用必須

★京都の名所「鴨川」「京都御所」を巡る! 快適ウォーキングコース

【ウォーキングコース】(約4.5km)

スタート

会場	準備体操をしてスタート!
↓	
四条大橋	鴨川にかかる京都名橋のひとつ
↓	
鴨川	風情ある鴨川を楽しみながら約3キロのウォーキング
↓	
京都御所	古都の中心の京都御所
↓	
ゴール	

お申込方法

お電話、ホームページにてお申込み下さい。

後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。

TEL: 03-3661-0175 URL: <https://www.japa.org/seminar/stepup/>



ヤセ習慣を身に付けて「1年間で5キロダイエット」スタートしました!

『ヤセ習慣カレンダー』を使用した健康的なダイエット企画がスタートしました。

ご購入いただいた方には、月に1度メールマガジンを配信してサポート!

SNSを通して参加者の皆さんと情報共有をしながら1年間健康的なダイエットを実践中です!

このカレンダーは2021年4月から2022年3月までの1年間ヤセ習慣をチェックします。

カレンダーのご購入(ダイエット企画への参加)をご希望の方は、ホームページよりお申込みください。

URL: <https://www.healthcare.or.jp/kkshi/goods/>

カレンダーの特徴

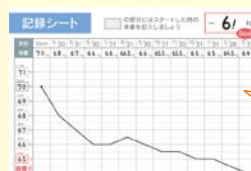
- 食事や運動などヤセ習慣に繋がる3つの習慣を毎日実践! 予め決められたテーマのほか、自分でテーマも決められます
- 毎日の体重測定でさらに意識が大きく変わる!
- 摂取カロリーに影響する外食習慣についてもチェック!
- ダイエットを成功へ導くための情報も配信!



日々の食事と運動にヤセ習慣をプラス!

J-point 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!



ぜひ「#ヤセ習慣カレンダー」でSNSへの投稿をお待ちしています!

各地の健康管理士会便り

青森県健康管理士会

3月14日(日)「発達障害とミネラルの関係」を会員の工藤真理子さんが講義。脳神経が円滑に働く為にはカルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・カリウムなどを過不足なく摂取する事が重要で、発達障害が劇的に改善したという参考例を挙げ解説。一般参加者からの質問も活発で大変有意義な講座でした。また第14回総会を無事終える事が出来ました。当会員は26名居り、ほすび片手に楽しくやっています。一緒に学習する会員を募集しています。

●TEL:017-781-9559

(青森県健康管理士会 会長 神 一男)

埼玉県健康管理士会

3月13日(土)、御年93歳の高橋前理事長の「記念講演」「ありがとう企画」を会員27名出席の下、開催。記念講演は、健康の話よりも戦争時代の思い出話、実話の世界です。味わい深い語り部は笑いと共に拍手喝采で幕を引きました。午後は初企画のパネルディスカッション形式の勉強会。テーマ「睡眠」(田村・中鉢会員)と「感染症」(上原・中村会員)、講演後は長谷川会員もパネラーとして参加。質問も盛んでとても充実した時間となりました。

●TEL:080-3696-8280

(埼玉県健康管理士会 会長 上原 道康)

千葉県東葛健康管理士会

当会は千葉県東葛地域(松戸市・柏市・我孫子市・鎌ケ谷市・印西市・流山市・野田市)を基盤に2007年発足以来15年目。毎月の定例会(第2日曜日)ではプレゼン発表や地域活動報告、健康情報交換を実施。今年度から柏市フレイル予防ポイント付与団体となり他の地域貢献活動団体と連携して「健康社会」実現の為に活動強化を図りま

す。相互啓発と社会活動参加を希望される方はご連絡下さい。入会のお問い合わせは下記の広報まで。

●TEL:090-1798-9806

E-mail:miracle.futures@gmail.com

(千葉県東葛健康管理士会 広報 竹元 良紀)

東京都健康管理士快進会

昨年12月に快進会を発足しました。快進会は、「会員の健康増進と一人でも多くの人を健康にすることを目的とした会」です。1月から東京都健康管理士快進会として活動しています。健康管理士を取得し同じ目的を持っている人や興味を持たれた人と一緒に会を築いていきたいと思っています。是非、下記にご連絡ください。お待ちしております。

E-mail:health.kai.shin.kai@gmail.com

(東京都健康管理士快進会 代表 永久保 陽子)

愛知県健康管理士会

新型コロナウイルス感染拡大予防で「緊急事態宣言」が出されたことにより、1月度月例会(公開健康セミナー)と2月度の月例会(ほすび学習会と会員活動報告)は中止となりました。来たる5月度月例会(5/23)は栄のナディアパーク集会室でほすび180号の学習会と会員活動報告、そして6月度月例会(6/27)は医学博士の岡田恒良先生講演の第32回公開健康セミナーを予定しています。入会のお問い合わせは、戸松理事長まで。

●TEL:090-1623-1957

E-mail:aichikenkenkou@gmail.com

(愛知県健康管理士会 副理事長 神谷 進)

滋賀県健康管理士会

滋賀県ではコロナ騒動が広がりもせず鎮静もせずと、気を引き締めながらの毎日が続いています。そんな中、健康管理士としての知識の蓄積を続けていきたいと思い、勉強会を続けています。滋賀県の健康管理士みなさん、勉強会へ参加しませんか?ご連絡をお待ちしています。

●TEL:090-4645-3403

E-mail:patch_sail_0825@yahoo.co.jp

(滋賀県健康管理士会 会長 森 範巳)

兵庫県健康管理士会

2020年度の『健康管理塾』は当初の予定を変更しながら全8回を無事終了致しました。2021年度も開講致します。5月23日(日)にオリエンテーションと当会藤川一郎理事長による基調講演『ワクチンのお話し』を行います。参加可能な健康管理士の皆さんぜひお出かけください。ZOOMによるオンライン受講も可能です。LINE公式アカウントでも健康情報を発信しております。健康情報についてお知りになりたい方は下記より登録お願い致します。

E-mail:hyogo@healthcare.or.jp

HP:http://www.kencho.com

(兵庫県健康管理士会 理事

佐藤 充宏)



広島県健康管理士会

3月9日(火)東区の神山山荘において、会員の山崎洋子氏が「口腔ケアで健康寿命を伸ばそう!」のテーマで出前講座を行いました。当日は27名が参加され、歯周病とその影響、口腔ケアの大切さを解説し、好評を得ました。広島県健康管理士会では定例会での発表、公民館等での出前講座を行い、自ら学ぶとともに一般市民の方への啓発活動に力を入れています。私たちと一緒に勉強、活動を希望される方は会長までご連絡ください。

●TEL:082-823-3860(会長:野村)

E-mail:riraku-s@nifty.com

(広島県健康管理士会 副会長 面手 一義)

福島県健康管理士会設立準備委員会

一緒に活動できるメンバーを募っています。現在メンバーは8名で、毎月第2日曜日に例会を開催し、お互いに得意なテーマを持ち寄り勉強会をしています。3月は鍼灸整骨院の院長である菅野光秀氏による下半身トレーニング。今後は、5月:上遠野仁氏による卓球のトレーニング(予定)。7月:トライアスロン元オリンピック強化指定選手細谷岳男氏によるカナヅチでも泳げるようになる!水泳教室(予定)。ご連絡をお待ちしています。

●TEL:090-8048-5042

(福島県健康管理士会設立準備委員会 代表 細谷 岳男)

◆「健康管理士会」については健康管理士ホームページよりご覧いただけます。

健康管理士会 で検索!

健康管理士からの声

★私と一緒に頑張ってみませんか?

メイクは苦手、栄養管理も興味がなかった。でも、毎日が楽しくなってきた。そんな私と一緒に頑張ってみませんか?
(山田 真理菜 愛知県)



★本日新しく届いたカレンダー

新習慣を作りましょう。ストレスフリーも目指すぞ。
(梶 隼也 神奈川県)



★春のお知らせありがとう

近所の公園でも桜が咲き始めました!春のお知らせありがとう。ゆっくり咲いてね!
(宮本 靖代 東京都)



世界の長寿国から学ぶ健康習慣

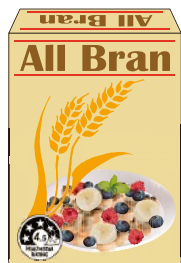
Australia



第3回は、オーストラリアです。オーストラリアと言えば、ポテトや肉類でボリュームな食事をイメージしますが、近年健康志向の国民が増えていて平均寿命は上位に位置しています。オーストラリアにはどのような健康習慣があるのでしょうか。

◆Health Star Rating (ヘルス スター レーティング)

オーストラリアのスーパーなどに売っている食品のパッケージには、星のマークが付いた表示があります。これは、星が多いほど健康的な食品であることを表しているのです。星0.5〜5で評価されています。ジュースやお菓子、カップ麺や缶詰、冷凍食品などさまざまな食品に表示がされています。子供から大人まで一目見れば視覚的にわかるようになっているのです。また、似たような食品を買うときに、この表示を見て比較ができるというのもポイントです。なお、義務化はされていないので生鮮食品や加工食品には表示がありません。



◆タバコに厳しい

オーストラリアでは社会的に喫煙を撲滅する傾向があります。オーストラリアでは18歳からタバコを吸うことができますが、とても高価であり日本の約5倍します。また、タバコのパッケージもブランドや種類を問わず、喫煙撲滅のスロー

ガンやタバコによる恐怖心を煽るような写真が使用されています。また、タバコを販売しているお店では店頭で陳列することが禁止されているため、店員さんに頼み奥から取り出してもらうことが多いようです。さらに、日本のようにタバコの自動販売機もありません。

さらに、各州で喫煙に関する法律が異なりますが、レストランやカフェ内での喫煙が禁止されていることも多いです。州によっては、パブやクラブといった場所でも禁止されています。喫煙者の方が旅行する際は持ち込みも厳しいため、きちんと事前に調べてから行くようにしましょう。



◆フィットネス大国

オーストラリアではフィットネスが盛んです。ジムに通ったり、公園やビーチなどでウォーキングやランニング、ヨガなどを楽しんだりする人がたくさんいます。特に、早寝早起きをして朝に運動してから仕事に出かける人が多いそうです。平日の夜は、21時や22時ごろには飲食店が閉店するため、夜遊びをする人は少なく、早起きをしているようです。朝のリズム運動は、ハッピーホルモンのセロトニンの分泌を高めて、体内時計を整えます。見習いたい素晴らしい健康習慣です。

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〉

「ほすび」が
届きました!!
#健康管理士



セミナーに参加
してきました!!
#健康管理士



素敵なお投稿を
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

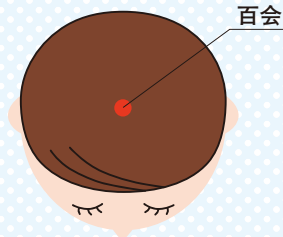
神奈川県・梶尾也ささ、愛知県・山田真理菜さま、東京都・宮本靖代さま、ご投稿ありがとうございました!
健康グッズのプレゼントを贈らせていただきます。

そこがツボ!



自律神経を整える万能ツボ「百会」

頭のとっぺんと左右の耳を繋いだ線の延長上に交わる部分にあるツボです。百会を刺激することで頭部の血流がよくなります。また、自律神経のバランスを整えて精神を安定させるため、全身のリラックスにもおすすめです。



こんな時に!

頭痛・不眠・精神安定・痔 など

今回の オススメ書

「精神科医が教える ストレスフリー超大全」 人生のあらゆる「悩み・不安・疲れ」をなくすためのリスト

ストレスをゼロにした方がいいと考える人が多いですが、ストレスと上手につき合い、ため込まないこそが「ストレスフリーな人」なのです。悩みや不安、疲れ、人間関係のもつれなどを解消する考え方が具体的に書かれていて、実践向けです!

著者: 樺沢 紫苑
発行所: ダイヤモンド社
発行年月: 2020年7月
販売価格: 1600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

ゴールデンウィークですね。連休の方は、昨年とは違ったおうち時間を楽しむのも良いですね。お仕事の方は頑張ってください! (編集部)