



健康管理士ニュース

01
2022年1月号
No.154 (隔月発行)

CONTENTS

- 新年のご挨拶…1
- 日本産業カウンセラー協会との会談…2
- 連携記念セミナー…3
- 能力開発講座in神戸…4
- 健康管理士HPリニューアルのお知らせ…4
- 能力開発講座in仙台…5
- 健康管理士グッズのご案内…5
- 健康管理士・活動の現場…6
- 学会参加レポート…7
- 香り×ココロ…7
- 今、使ってみたい健康グッズ…7
- 「健康川柳」大募集!!!…7
- すこはぴ健康豆知識…8



新年のご挨拶



～ 健康管理士 資格認定30周年を迎えて ～

皆様、新年明けましておめでとうございます。

2022年は健康管理士の資格認定開始から30周年を迎える年となります。

1992年の認定開始時より「病気予防・健康管理」の重要性に注目し、健康管理指導・アドバイスが出来る人材を多数輩出することを目的として「健康管理士」の資格認定制度が創設されました。記念すべき年を迎え、本年は「健康管理士」資格のステータスアップや会員の皆様の資格満足度向上、利便性向上を目的としたイベントの開催や管理システムの刷新等、多数予定しております。内容に関しましては随時皆様にお知らせしていきますので、どうぞ楽しみにしてください。

特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 理事長 佐野 虎

健康管理士30周年記念
第一弾企画!

～ 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会と連携します ～



様々な環境の変化により、からだの健康とこころの健康、両方のスキルを有するプロフェッショナルな人材が今まで以上に必要とされる時代が来ました。今般「日本産業カウンセラー協会」より御縁をいただき、「新しい時代の健康社会実現」に向けて連携していくことが決定致しました。メンタルヘルス・カウンセリングといった分野で60年以上の歴史を有する「日本産業カウンセラー協会」と連携することは、今後会員の皆様にも大きなメリットになっていくと思います。

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会
 ● 代表者: 田中 節子 (代表理事)
 ● 創立: 1960年11月
 (1970年4月社団法人設立認可)
 ● URL: <https://www.counselor.or.jp/>



（アフターコロナの時代に求められる人材輩出に向けて）

活動連携に向け、日本産業カウンセラー協会・田中会長と当協会・佐野理事長の会談が実現！

（令和3年11月会談内容抜粋）

佐野理事長：新型コロナウイルスの発生から2年近くが経ち、人々の生活様式に大きな変化が起こりました。食生活の乱れや運動不足、睡眠の質の低下など、生活習慣病の増加をもたらす健康面での問題が増えてきていることが気になっています。

田中会長：仰る通りですね。私の周りでも生活の変化が影響して体調を崩したということを増えています。また、心の健康という面でも新たな問題が起こってきています。リモートでの仕事が増えていくと煩わしい人間関係などが少なくなり一見ストレスも軽減されそうなのですが、そうではなくて、仕事での孤立感が強まったり、会社に必要とされているのかといった不安感が大きくなったりと、逆にストレスが増加するという結果を招いています。

佐野理事長：確かにそうですね。体の面でも心の面でも、アフターコロナに向けた対策が大きな課題です。田中会長もご存じでいらっしゃるかもしれませんが、経済産業省のアンケート

調査によると、コロナ前とコロナ後で「健康に対する意識が高まった」と回答した方が約70%に達したそうです。多くの国民が潜在的に「高い健康意識」を抱いている今こそ、健康社会の実現に貢献できる人材育成を強化する必要があると思います。

田中会長：まったく同感です。今回、御協会にお声をかけさせていただきましたのは、私ども

もが認定している「産業カウンセラー」と御協会が認定している「健康管理士」の資格を持つ皆様が、これからの時代においてより貢献できる人材になるために、何か協力して取り組めることがないかをご相談してみたかったからなのです。

佐野理事長：とてもありがたいお話です。実は、今年の会員向けの学術刊行物は「ストレスの正体」が年間テーマでした。健康管理士の皆様に、コロナ禍でのストレスや心の健康について改めて考えていただくという企画でしたが、一年を振り返ってみて、もっと実践的にストレスやメンタルヘルスを学ぶ機会を提供できたという思いを抱いていたところなのです。

田中会長：そうでしたか。私も、御協会認定の健康管理士を知ったことと学習プログラムを拝見したことにより、産業カウンセラーの皆様にも心の面だけでなく体の健康管理について幅広く学ぶ機会を提供できたという思いがあります。

佐野理事長：お互いが連携し協力することによって、何か新しい時代にふさわしいことができそうですね。

田中会長：そうですね。ぜひ何か形にしましょう。

佐野理事長：例えばですが、「“こころの健康”と“からだの健康”の知識を併せ持った人材の輩出」をテーマに掲げて、まずは、お互いの認定資格者や関係者に両協会が連携した活動を行っていくことを周知する、そして、その意思表示を形に

するセミナーを開催するというのはいかがでしょうか。

田中会長：妙案ですね。お互いの強みを活かした連携ができそうですし、セミナーの開催はお互いの存在を知っていただく絶好の機会になると思います。

佐野理事長：では…、私どもでは、健康管理士の育成を行う上での基本的な考え方の一つに「ヘルスリテラシーの向上」があります。これは、健康に関する情報を探し出し、理解して、意思決定に活用し、適切な健康行動につなげる能力を向上するということです。産業カウンセラーの皆様にも、こうした考え方や能力を身につけるきっかけになる講演を行う、というのはいかがでしょうか。

田中会長：いいですね。では、私どもはカウンセリングを行う上での根本的な土台として「傾聴」を重視した人材育成を行っていますので、健康管理士の皆様に「傾聴」の奥深さやスキルを学んでいただくというのはいかがでしょうか。

佐野理事長：いいですね。産業カウンセラーと健康管理士が互いの学びを活かしてスキルアップすることができれば、これからの時代にとっても有益な役割を果たす人材になっていきますね。実は2022年、健康管理士資格は認定開始以来30周年を迎えます。記念すべき年のスタートにふさわしい告知が資格者の皆様にできそうで嬉しく思います。

田中会長：それはおめでとうございます。お祝い申し上げます。そのようなタイミングで今回のお話ができましたのは深いご縁を感じますね。

佐野理事長：御協会は60年を超える歴史が御ありですね。素晴らしいと思います。歴史は、これまで積み上げてきた実績に対して、ご支援いただいている皆様からの信頼の証であると思います。お互いに力を合わせて、新たなビジョンで健康社会の実現に寄与する歴史を刻んで参りましょう。どうぞよろしくお願いいたします。

田中会長：歴史の後押しを力に変えて進んでいきましょう。こちらこそ、どうぞよろしくお願いいたします。



（佐野理事長）



（日本産業カウンセラー協会会長 田中節子様）



これからの時代に求められる人材とは ～「こころの健康」×「からだの健康」のスペシャリストを目指して～

この度の一般社団法人日本産業カウンセラー協会との連携を記念して、スペシャルなセミナーを開催いたします。

テーマは『これからの時代に求められる人材とは』です。新しい生活様式が広がり、身体的および精神的ストレスを抱える人が増加している今、「こころの健康」と「からだの健康」の両面からアドバイスや指導ができる人材が求められています。

第一部ではテレビ・メディアなどでお馴染みの脳科学者・医学博士の中野信子先生に、第三部では埼玉医科大学総合診療内科准教授の廣岡伸隆先生にご登壇をいただき、「傾聴」の考え方やスキル、「ヘルスリテラシー」を向上する意義などについてお話いただきます。また、第二部の両協会の代表による対談ではこの度の連携の意義や今後の方向性について熱く語り合ってください。

健康管理士の皆様が、これまで習得された知識や経験を土台にしてさらに飛躍するきっかけとなるチャンスです！今後の活躍に向けて、ぜひ学んでください！

2022年2月13日(日) 13:00～16:15 (受付開始12:30)

主催：特定非営利活動法人 日本成人病予防協会
一般社団法人 日本産業カウンセラー協会

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター セミナーホール

参加費：1,100円(税込)または Jポイント10Pでもご参加いただけます。

会場参加：100名(先着順)

オンライン配信：500名(予定)

※定員に達して会場参加ができない場合には、オンライン参加となります

締切：2022年1月31日(月)

※今後の情勢によっては、やむを得ず中止となる場合がございます。

＜プログラム＞

第一部
講演

「傾聴のスキルで健康指導をレベルアップ」

講師：中野 信子 先生

脳科学者/医学博士/認知科学者/東日本国際大学教授/京都芸術大学客員教授

第二部
対談

「これからの時代に求められる人材とは」 ～「こころの健康」×「からだの健康」のスペシャリストを目指して～

出演者：一般社団法人 日本産業カウンセラー協会会長 田中 節子

特定非営利活動法人 日本成人病予防協会理事長 佐野 虎

第三部
講演

「ヘルスリテラシーの向上こそが カウンセリングスキルをさらに高める」

講師：廣岡 伸隆 先生

医学博士/内科認定医/総合内科専門医/埼玉医科大学総合診療内科准教授

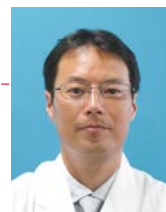
中野信子先生 プロフィール

東京大学大学院 医学系研究科脳神経医学専攻博士課程修了。フランス国立研究所・博士研究員、横浜市立大学客員准教授などを経て、現在、東日本国際大学教授、京都芸術大学客員教授。脳や心理学をテーマに研究や執筆の活動を精力的に行っている。科学の視点から人間社会で起こる現象及び人物を読み解く語り口に定評がある。フジTV「ホンマでっか!?TV」をはじめ、テレビ・メディアへの出演多数。2013年産業カウンセラー試験合格。



廣岡伸隆先生 プロフィール

防衛医科大学校医学科卒業。日本国医師免許取得のほか、米国医師資格(ECFMG)取得。防衛医科大学校臨床教育教授、自衛隊中央病院総合診療科兼救急救急科救急室長などを務め、平成28年より埼玉医科大学総合診療内科准教授、現在に至る。令和2年日本病院総合診療医学会学会賞受賞。健康管理士一般指導員資格も取得し、国内外で幅広く活躍中。専門は総合診療医学。



※単位、ポイントの取得について
セミナー終了後にレポートを提出した方のみ付与いたします。レポートの提出方法等につきましては、参加案内時にご案内いたします。

お申込方法

電話またはホームページよりお申込みください。
TEL:03-3661-0175
https://www.japa.org/seminar/health_study/



30周年記念感謝祭!! ポイント2倍キャンペーン!

この度、健康管理士の30周年を記念して、イベント参加で加算されるポイントの2倍キャンペーンを行います。

この機会に、イベントへの参加をお待ちしております!

※本キャンペーン開催期間は2022年1月1日～12月31日までの1年間です。

※必ず研修問題は対象外です。

※単位は通常通りの加算となります。

加算例

- ★健康学習セミナー 1ポイント→2ポイント
- ★ステップアップ講座 2ポイント→4ポイント
- ★能力開発講座 3ポイント→6ポイント



第94回 能力開発講座in神戸

会場

取得数

J 3

J 6

カラダ、弱っていませんか?? ～股関節ほぐし&体幹トレーニングで身体をアップデート!～

A) 2022年2月5日(土)→午前のクラス(10:00-13:00)

B) 2022年2月5日(土)→午後のクラス(14:00-17:00)

会場:三宮コンベンションセンター(神戸市中央区磯辺通2-2-10 ワンノットトリーズビル5F)

対象:健康管理士

定員:各30名(応募者多数の場合抽選) 締切1/23(日)

受講料:4,400円(税込) J-point40でも参加可能です

持ち物:受講票、筆記用具、汚れてもよい靴下(5本指ではないもの)
フェイスタオルとバスタオル各1本ずつ、飲み物

「運動不足で体が弱ってる…」 「腰や膝が痛い…」と悩んでる方多いのではないのでしょうか?

体幹とは、首から上と腕・足を除いた部分のことを指し、腹筋や胴体部分、胸や背中などの大きな筋肉、肩関節・股関節まわりの小さな筋肉まですべて体幹といえます。体幹は、人間の動作の要であり、姿勢の維持だけでなく、普段何気なく行っている寝返りや起き上がり、座位、歩行動作などの全てにおいて重要な器官です。体幹の筋力が低下すると起き上がれなくなったり姿勢保持が難しくなるなどの支障が現れます。そして体幹と連動して動く股関節は、骨盤の左右に位置して胴体と両脚を繋いでおり、体重を支える重要な役割を担ってる関節です。今回の講座では、身体の要である体幹と股関節のトレーニングを行い、体の状態にあった負担が少ない運動を基本とし、無理なく基礎体力を押し上げ、動きなくなる身体作りを座学と実践を交えて行います。



いしやま 節子先生プロフィール

あるくら歩行研究所代表

理学療法士・福祉住環境コーディネーター・おもちゃインストラクター
病院や介護施設でのリハビリ活動と共に、またなかで会社員からお年寄りまでいろいろな方からだ作りを支援している。
こどもの発達支援・パパママ支援、企業のウェルネス対策、行政の高齢者支援への協力、難病友の会への運動指導、パーソナルトレーニングなどジャンルは問わず、からだ作り&高齢者のQOLを上げる活動には積極的に協賛中。企業への製品開発アドバイス活動もしている。
好きなアーティストは小田和正さん。小田さんが歌い続ける限り同じ歳で同じように歌える自分であることが目標!(イラストも描きます^_^)

この講座で学べること!

いい姿勢と
身体作りについて

股関節と膝関節を
正しく使う
トレーニング

正しい体幹とは



お申込方法

電話またはホームページよりお申込みください。

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



「健康管理士 公式サイト」をリニューアルいたしました!

この度、健康管理士30周年を迎えるにあたり、健康管理士 公式サイトを全面リニューアルいたしました。

リニューアルに伴い、パソコンのみでなく、スマートフォンでの見やすさや操作性のよさを考慮し変更いたしました。

また、今まで以上に多くの方に健康管理士の魅力をご理解いただくために、資格取得者の声のページも充実させております。

ぜひ一度ご覧ください。ご自分の活動も掲載してほしいという方がいらっしゃいましたらご連絡ください。



PC画面

QRコード



<https://healthcare.or.jp/>

第95回 能力開発講座in仙台

会場

取得数

J 3 J 6

アンチエイジングの鍵は 背骨のセルフケアにあり!

2022年2月19日(土) 12:00~15:00

会場:青葉の風テラス、屋内イベントスペース (地下鉄東西線国際センター駅2階)

対象:健康管理士

定員:30名(応募者多数の場合抽選) 締切1/30(日)

受講料:4,400円(税込)+教材費220円(税込)

J-point40+教材費220円(税込)でも参加可能です

持ち物:筆記用具、水分補給、フェイスタオル、ヨガマット、ブランケットかタオル

猫背、反り腰、ストレートネック...このような悩みをお持ちの方はいませんか?現代人に多いこれらの悩みは全て背骨の癖が関係しています。この癖は見た目にも機能的にも良くないだけでなく、老化を促進させる可能性もあります。今回の講座では、そのメカニズムやセルフケアをわかりやすく解説し、背骨をほぐした後に脳と身体のリラクゼーションも行います。慢性的な肩こりや、腰痛、関節の痛み、疲れやすい、眠れない、便秘、身体の硬さ、集中力低下など気になる方必見!全軸骨格である背骨をケアし、美を健康を手に入れましょう。



いきゆき 壹岐友紀先生プロフィール

pilates beauty代表、FTPピラティスマスタートレーナー、からだスキャンセルフマッサージマスタートレーナー、日本タイ古式マッサージ協会認定講師、日本マタニティフィットネス協会認定インストラクターなど

「100歳まで自分らしくカッコよく生きる」をサポートすることをモットーに運動指導を26年。フィットネスクラブ正社員を経て、フリーインストラクターとし活動。ピラティスは東北の第一人者として、インストラクターの養成や育成を担当し、東北6県で卒業生が活躍中。マタニティや産後、更年期と女性の特別な時期の運動療法を提供。愛育病院(東京)、永井産婦人科(仙台)、わんや産婦人科(宮城県古川)にて1000名以上の出産前後に寄り添う。不妊治療施設での運動指導により多くの方のご懐妊にも貢献。タイ古式マッサージのセラピストの育成も担当。学校や企業、公共施設でのスポット講師やインストラクターや健康従事者への講義、各種イベントプレゼンターも多数出演。最近はセルフケアの大切さや、衣食住を含めた健康作りを伝える事に力を入れている。

この講座で学べること!

全軸骨格「背骨」の
ほぐし方

脳と身体の
リラクゼーション法

現代人に多い
不調改善

お申込方法

電話またはホームページよりお申込みください。

TEL:03-3661-0175

URL:<https://www.japa.org/seminar/ability/>



大好評!! 健康管理士オリジナルグッズ!

〈ほすびバインダー〉

現在4色販売中です!1個に1年分のほすび6冊がぴったりと収納できます!ほすび以外にもA4サイズのもので収納できるので、お仕事や勉強などにもおすすめです♪



お申し込みはホームページから! ⇒<https://www.japa.org/kkshi/goods/>



株式会社 ポーラ | 執行役員／宮杉 彰様



「美と健康」を追求し、お客さまからの信頼を高めるために、 『健康管理士』の知識と肩書きはとても有効に活用できます

健康管理士30周年を記念して、今回のインタビューでは、企業として健康管理士の取得を推進されご活用いただいている、株式会社ポーラ・執行役員でいらっしゃる宮杉彰様にお話を伺いました。

Q. 健康管理士を企業として推進している理由についてお聞かせください。

弊社では、「私たちは、美と健康を願う人々および社会の永続的幸福を実現します」という企業理念を掲げています。ポーラには、長い年月をかけて「美しい肌」を追求してきた歴史がありますが、真に目指すものは、年齢に捉われず、心身ともに美しさが満たされ、周囲や社会と関わり合い影響し合いながら輝く「美しい人」です。

このコンセプトに基づいた事業を展開していく上で、「美」は「健康」とともに成り立っているということを重視しています。お客さま一人ひとりに最適な提案をし、お客さまの満足度を高め、繋がりを深めていくためにも、「外からのケア」だけではなく、「内側からのケア」の提案が必須です。そのためには「美」を追求する商品知識や活用方法と併せて、「健康」を理解し追求するための知識が必要であり、「健康管理士」はそのために大変有効であると実感しています。

Q. 健康管理士導入の経緯についてお聞かせください。

日本成人病予防協会様とは、もう20年以上に渡るお付き合いをさせていただいておりますが、最初は社員や販売員向けの講演会やセミナーにお招きし、健康の大切さをお話いただいたことからのスタートだったと思います。そうした機会に健康管理士をご紹介いただいたことをきっかけに、販売員の方々が魅力を感じ、資格取得者が増えていきました。

その後、健康関連商材を拡大していく活動の中で、改めて協会様と協力していく方向性で合意を得て、各地の研修会で健康の基礎知識や商品に合わせた知識をご指導いただくようになりました。そして、現場の販売員から「健康管理士は活かせる知識・活かせる肩書き」とあるという声が多数集まるようになり、会社としても健康管理士の資格取得をサポートし、健康管理士の有効活用に積極的に取り組んでいます。

Q. 健康管理士の魅力について、どのように感じていらっしゃいますか?

まず感じることは、「美と健康」を伝える担い手としての「自信」に繋がるという点です。健康管理士の幅広い学習により知識の引き出しが増えますので、お客さまに合わせて幅広い分野からアドバイスできるようになります。そして、それがお客さまとの「信頼」に繋がります。

また、健康管理士は厚生労働大臣指定講座で学べることや、数ある資格の中で30年の歴史があること、7万人を超える

資格者を輩出しているという実績に対して、私どもも大きな信頼感があります。

Q. 健康管理士の活用事例などをお聞かせいただけますでしょうか?

現場でお客さまと対応している社員や販売員から、資格を活用しているという嬉しい声が数多く集まっております。印象的なものとしては、最初のカウンセリングの際、よくお客さまの肌の悩みと併せて、体調のことやストレス面の話題が出る。その場合、アドバイスをする前に、お客さまの状況やお悩みを理解できるかどうかがとても重要になるわけですが、幅広く習得した健康管理士の知識が活かされている。そして、「この人にはもっと色々な事を相談できる」と思っていただけになったこと。あるいは、自分がより健康的になったことで、「美を追求するスペシャリスト」として、お客さまからの信頼が高まったこと。また、「私は健康管理士ですので、美と健康の両面で何でもご相談ください」と言うと、第一印象が良くなる実感があること。さらには、長く継続してお付き合いいただいているお客さまには、定期的に届く「ほすび」の知識や最新情報などを活用することで新しい話題や情報を提供できること等々、活用の幅は広がっていると感じています。

Q. 健康管理士の活用について、今後の方向性をお聞かせください。

「いつまでも美しくありたい」と願うお客さま一人ひとりの個性や健康状態に合わせて、「内面の美しさ」や「自分らしい美しさ」をカスタマイズしながらサポートすることが、今後ますます求められていくでしょう。コロナ禍を経て、ますますその意識が高まったことを実感しています。そうしたニーズにしっかり応えていくためには、健康面のアドバイスや情報提供ができる知識やスキルが必要ですから、健康管理士の取得の機会を今後さらに増やしていきたいですし、さらなる知識の活用をこれからも推進していきたいと思っています。



Q. 健康管理士認定30周年に対して、一言メッセージをいただけますでしょうか

健康管理士認定30周年おめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。少子高齢化の時代、生涯その人らしく美しく生きるためには、健康の知識は欠かせないと考えております。これからの社会の中、ますます必要とされる資格として、さらに取得者が増え、健康な社会づくりへの貢献に寄与されますことを祈念いたします。

学会参加レポート

～「日本高血圧学会」学術集会より～

当協会では、生活習慣病や健康管理に関連する学会に加盟し、最新の学術情報を収集しています。今回は、2021年10月に開催されました「第43回日本高血圧学会学術総会」の中から話題をご提供します。



『食塩感受性高血圧』について

本態性高血圧には、食塩を取ることで血圧が上がりやすくなるタイプの「食塩感受性高血圧」と、食塩の影響はあまり関与しない「非食塩感受性高血圧」がある。食塩感受性高血圧において、感受性が上がる要因が以下のように分かってきた。

●肥満

肥満者では食塩感受性が高いことが分かっている。肥満者では、肥満細胞から出る生理活性物質によって血圧を高める「アルドステロン」の分泌が促される。これが、食塩摂取に対する不適切なアルドステロン分泌の原因となり、高血圧に繋がると考えられる。

●母体の低栄養

低栄養の母親から生まれた子どもは、成長後に肥満、高血圧、

糖尿病の罹患率が増えた。食塩の感受性も高いことが分かっている。胎児期の飢餓に対応するための変化がプログラムされるのではないかと考えられる。

●加齢

食塩摂取時において、加齢の影響により腎臓での血流量低下が起こり、十分にろ過が行われないため、食塩感受性が上がると考えられる。

〈カリウムの降圧効果〉

カリウムは、ナトリウムの利尿を促し血圧を下げ、心疾患、脳血管疾患の発症低下につながる。

高食塩食を食べた場合でも、カリウムをプラスすることで血圧の上昇を抑えることができる。野菜や果物を積極的に摂取することが推奨される。

第43回日本高血圧学会総会

会期：2021年10月15日(金)～17日(日)

会場：沖縄コンベンションセンター

会長：大塚 祐輔

“ゆいまーる”で広げよう、高血圧対策と脳心血管病予防



香り×ココロ

～心を整える香りアイテムを見つけよう！

フローラル系

人間の感覚は脳新皮質を経由して脳辺縁系に伝わりますが、「嗅覚」だけはダイレクトに脳辺縁系に伝わります。脳辺縁系の周辺は自律神経やホルモン分泌に関わるため、香りはより早く体や心に反応をもたらすといわれています。

アロマテラピーでの香りの分類はフローラル系やシトラス系、ハーバル系などがあり、心を与える影響も変わってきます。

今回は、フローラルをご紹介します。ご自身にぴったりの香りを探して、心の栄養にしてみてください。



フローラルとは、いわゆる「お花」の香りです。リラクセスを促進するものが多く、心を落ち着けたいときにおすすめです。

主な種類	効果
ジャスミン	ストレス緩和・不安改善
ゼラニウム	イライラ鎮静・不安改善
ラベンダー	安眠・リラクセス
ローズ	緊張感を和らげる・幸福感

今、使ってみたい健康グッズ

【効果】

- ・肩こり改善
- ・骨盤のゆがみ矯正
- ・インナーマッスルに刺激
- ・全身の筋肉が緩む
- ・呼吸が深くなる
- ・副交感神経が優位になる

ストレッチ用ポール



【使い方】

ポールの上に寝そべり、深呼吸をしながら腕を回したり、背中をゆらしたりして、筋肉をほぐしていきます。細長いので場所も取らずに収納できるのがおすすめ！

笑いは人の薬！

『健康川柳』大募集!!!

くすっと笑えることを
(五・七・五)にしてみませんか??

今回のテーマ「コロナ」



ほすびの解答欄に皆さんの考えたテーマに沿った素敵な川柳を一句、ご記入ください！
編集部で厳選し、次号に掲載いたします！たくさんのご応募お待ちしております!!

すこはぴ健康豆知識

脱! 正月太り
肥満のメカニズムを復習しよう!

この繰り返し生活
だった人必見!

1

明けましておめでとうございます。
本年よりこのコーナーでは
健康管理士すこはぴちゃんによる
健康豆知識をお届けします。
今月は気になる方も多いかと思います
正月太りについて!
健康管理士の勉強の中でも
肥満について学んだと思います。
復習も兼ねて正月太りを
打開しましょう!!

正月太りの原因となってしまう
「肥満」とは消費エネルギーより
摂取エネルギーが上回ること
起こります。
睡眠不足により、食欲増進ホルモン
グレリンが増えたり女性ホルモン
エストロゲンが少ない男性、
また閉経後の女性などで
起こりやすくなります。

2

飲酒 食生活 心理的特性 職業
身体的活動 性ホルモン 加齢
睡眠

消費エネルギー < 摂取エネルギー
肥満の始まり!

正月太りを打開しよう!

- ✓ 適切な体重・BMIの維持
- ✓ 腹8分目を心がける
- ✓ 十分な睡眠をとる
- ✓ 身体を動かす習慣をつける

一時的に体重が増えてしまった
正月太りを打開するためには
腹8分目までの食事にし、
特に動物性の脂身が多い肉類や
乳脂肪分がたくさん含まれる
お菓子などは控えましょう。
また移動は階段を心がけたり
ラジオ体操など手軽に取り入れられる
運動を行って適正体重を意識し
BMIは18.5~25以下を維持しましょう。

SNSキャンペーン実施!

下記条件で、SNSキャンペーンに参加して頂いた方へのプレゼント企画を実施します!

対象者: 計12名

プレゼント内容: すこはぴちゃんが選んだ”疲れを癒す”健康グッズ!

キャンペーン期間: 今月号のニュースが届いた今から次号の健康管理士ニュースが
お手元に届くまで! 約2か月間受け付けます!



**「ハッシュタグをつけて
2022年の健康の抱負を発信しよう!」**

- ①「#健康管理士」「#すこはぴちゃんへ健康の抱負」
の2つのハッシュタグをつける。
- ②好きな写真で2022年の健康に関する抱負を投稿!



すこはぴちゃんの
アカウントはコチラ!

※すこはぴちゃんが素敵な投稿を選ばせて頂きInstagram内メッセージにてご連絡を差し上げます。
また、ハッシュタグをつけてくださった方の投稿にはできるだけすこはぴちゃんがコメントをして回りますのでお楽しみに!(すべての投稿
にはコメントできません。)



こんな風に投稿
してみてね!



すこはぴちゃんが選ぶ! 今月のInstagramおすすめアカウント

be kitchen さん

おいしそうな料理やお菓子にも惹かれますが、その食材や作り方が
とにかくヘルシー!
なかなか思いつかないアレンジレシピがたくさん投稿されているので
皆さんもぜひフォローして参考にしてみてください!
少しの工夫で健康的に様々な料理やお菓子を作ることができます。
私もフォローして電車の中で夜ご飯の参考にさせてもらっています!



健康管理士
すこはぴちゃん

編集
後記

30周年を迎えられましたのは、ひとえに資格者の皆様のご理解ご支援の賜物と
心より感謝しております。資格の認知度向上や新たなサービスのご提供など、皆様
の満足度を高めるべく努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。(編集部)



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