

CONTENTS

- 協会からのお知らせ…1
- 健康管理士「マイページ」開設…2
- みんなで創る健康セミナーin大阪…3
- 健康学習セミナーin長野…4
- 能力開発講座in金沢…5
- ステップアップ講座in高松…5
- 自宅でチャレンジ!健康問題…6
- アスリートと考える健康管理…7
- 笑いは人の薬「健康川柳」…7
- 今、使ってみたい健康グッズ…7
- 香り×ココロ…7
- すこはぴ健康豆知識…8



雨の日も楽しく過ごす
方法を見つけよう★

協会からのお知らせ

チャリティーセミナーを開催し寄付金を贈呈いたしました!

去る4月17日(日)、日本対がん協会様ご協力の元、「健康管理士」認定30周年を記念した初の「チャリティーセミナー」を開催いたしました。

日本人の死因1位である「がん」に関する知識を習得すること及びがん征圧活動への貢献を目的としたこのセミナーには、471人もの方々のご参加を得ました。そして、皆様から頂戴しました受講料より、お1人1,000円分、合計47万1,000円を日本対がん協会様へ寄付いたしました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

日本対がん協会様からは、今回の皆様からの寄付に対し感謝状をいただいております。

ご協力いただいた皆様への御礼として、「30周年記念限定バッジ」をお送りいたしました。ご活用いただけましたら幸いです。

今回のセミナーへの参加人数の多さから、がんに関する最新情報が求められているということ、関心が高いということを感じました。今後も当協会では健康知識の普及啓発活動を行いながら今回のような活動も続けていきたいと考えております。



30周年記念限定バッジ

【チャリティーセミナーの概要と寄付について】

- 開催日: 2022年4月17日(日)
- 協力: 公益財団法人 日本対がん協会
- 参加人数: 健康管理士 471人
- 寄付金額: 471,000円(受講料より1人1,000円分)



(左:日本対がん協会 理事長 梅田正行様 右:日本成人病予防協会 佐野理事長)

健康管理士マイページ スタート!!

皆様にご活用いただける『マイページ』を開設!
便利でお得な機能がたくさんあります。
詳細は2ページ目をご確認下さい!

自分だけの“マイページ”の誕生です！

健康管理士30周年を迎え、資格者の皆様の利便性とサービス向上を目的に、『健康管理士マイページ』を開設いたしました。下記の通り、活用のメリットも多く、7月末までのご登録による限定特典もご用意しました。登録のお手続きは簡単です（下段参照）。ぜひこの機会にマイページにご登録ください！

マイページ活用のメリット

- 1 ほすぴがフルカラーで見られる！**
紙を使わないエコなカラー版ほすぴが、スマホやPCでいつでもどこでも見られます
- 2 大好評！ほすぴ解説動画が無料で見られる！**
ほすぴに載せきれなかった情報も盛りだくさん！協会管理栄養士が分かり易く解説しています
- 3 イベント申込・研修問題の提出が簡単！**
イベント申込やほすぴ研修問題の提出の際、個人情報の入力が必要になりお手続きがよりスムーズに！
研修問題の解答・解説もマイページ上で確認ができます
- 4 最新情報がタイムリーに届く！**
イベントや学会情報など協会からのお知らせをマイページ上で漏れなくキャッチすることができます
- 5 単位・ポイントがいつでも分かる！**
過去のイベント参加履歴やほすぴ研修問題の提出状況を確認することができ、単位・ポイントの内訳がわかります

【7月末までに登録された方限定特典】

7月末までに登録すると
特典がいっぱいあるよ！

**マイページ登録者限定の健康セミナー
(生配信・全2回)に無料ご招待！**

配信日時、申込方法はマイページ上でご案内を
いたします。7月末までに登録をお願い致します

**過去ほすぴ186号・187号・188号の
カラー版(PDF)をプレゼント！**



〈資格者マイページ登録手順〉

- 1 マイページURL (<https://www.health-member.jp>)
にアクセスし、ログイン画面下部の「新規登録はこちら」
ボタンをクリックしてください。



- 2 新規登録画面で、会員種別を「資格者」を選択し、資
格番号、生年月日、メールアドレス、パスワードを入
力。また、「ほすぴ閲覧方法」を選択し「新規登録す
る」をクリックしてください。

注：「生年月日の照合ができません」と表示される場合は当協
会に生年月日の情報がございませんので、お手数ですが登録
画面下部よりご連絡ください。

- 3 ご登録されたメールアドレスに確認メールが届きます
ので、受信メールを開き、「メールアドレス確認」ボタ
ンを押すと登録が完了します。

- 4 登録完了により「ログイン画面」に戻りますので、メ
ールアドレスとパスワードを入力してログインしてくだ
さい。

〈ログイン画面〉 ①・④

〈新規登録画面〉 ②

新規登録は
こちらから

30周年特別企画

参加無料

みんなで創る健康セミナーin大阪
～“今聞きたい”がテーマになる～

取得数※

1 J 2 J
POINT POINT

※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
与付いたします。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。

眠りと食から考える

健康管理士が“今聞きたい”アンチエイジング

会場

オンライン

前号5月号で募集致しましたセミナーテーマのアンケート結果をご報告致します。900名の皆様、アンケートへのご協力をありがとうございました！

そのアンケート結果を踏まえ、“今聞きたい”「アンチエイジング」を大きなテーマとし、そこに関わる睡眠や栄養・食についても取り上げたセミナーを健康管理士認定30周年記念として開催致します！

第一部では体内時計や睡眠に関して研究されている京都府立医科大学の八木田教授をお招きし、アンチエイジングに関わる細胞老化についてお話頂きます。

第二部ではセミナー中にも会場、オンラインの皆様アンケートをとったりご意見を頂いたり参加型で楽しんで頂けるものになります。ぜひ多くの方のご参加をお待ちしております！

【アンケート結果】

今聞きたい

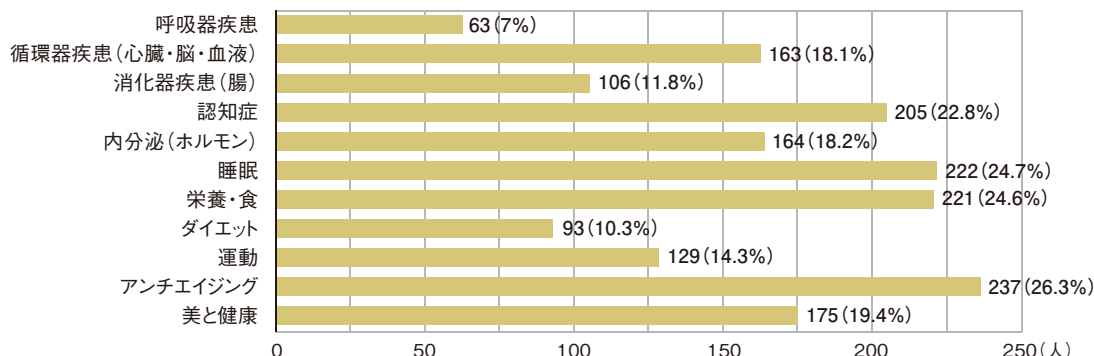
第1位
アンチエイジング
(26.3%)

今聞きたい

第2位
睡眠 (24.7%)

今聞きたい

第3位
栄養・食 (24.6%)



2022年7月31日(日) 13:00～16:00

会場:大阪私学会館 講堂(大阪府大阪市都島区網島町6-20)
(オンラインでも参加可能)

定員:会場180名(先着順) 締切:7/27(水)
(※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)
オンライン:500名(ウェビナー)

参加費:無料

〈プログラム〉

第一部
講演

「体内時計と細胞老化の関係とは」

講師:京都府立医科大学 研究部長 大学院医学研究科
統合生理学 教授/八木田 和弘 先生

第二部
講演

その場でアンケート開催の参加型新企画!
「食と最新現代医療から考えるアンチエイジング」

講師:リアライズクリニック院長 医師・医学博士/安宅 鈴香 先生
日本ビューティーヘルス協会会長 栄養コンサルタント社代表 管理栄養士/池上 淳子 先生
日本成人病予防協会 管理栄養士/山田 ひかる

会場では
Instagramを使います!
当日までにフォローして
お待ちください!
※フォローをしていなくても
ご参加可能です。



八木田和弘先生



安宅鈴香先生



池上淳子先生

お申込方法

お電話、マイページ(2ページ参照)、またはホームページからお申込下さい。
TEL:03-3661-0175 URL:https://www.japa.org/



第71回 健康学習セミナーin長野

会場

取得数

J 1

J 2

第一部
講演

最前線治療!がん遺伝子から知る 「がんゲノム医療」

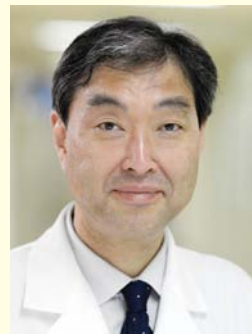
講師:信州大学医学部血液・腫瘍内科学教室 教授

信州大学医学部附属病院 信州がんセンター センター長/小泉 知展 先生

約2年ぶりに開催の健康学習セミナー。第一部は、信州大学医学部血液・腫瘍内科学教室教授、信州大学医学部附属病院信州がんセンターセンター長の小泉知展先生をお招きし、「最前線治療!がん遺伝子から知る『がんゲノム医療』」と題してご講演いただきます。

2人に1人が一生に一度は罹患すると言われているがんは、日本人の死因第一位であり、私たちに身近な疾患の一つです。このがんに対する新しい治療が「がんゲノム医療」です。これまでは、「肺がん」「胃がん」「大腸がん」など、どこにがんが出来たかによって治療されてきましたが、がんゲノム医療とは、がん細胞に起きている遺伝子の変化を調べることで、患者一人ひとりの特徴に合わせた治療などを行う医療のことをいいます。

今回のセミナーでは、がんゲノム医療についての基礎的な知識や、治療の特徴・留意点などについて最新情報を交えてお話いただきます。これからのがん治療について最新治療を学びたい方、ぜひご参加ください。



こいずみ ともひろ
小泉知展先生プロフィール

医学博士。信州大学医学部血液・腫瘍内科学教室教授、同附属病院信州がんセンターセンター長

信州大学医学部卒業後、信州大学医学部内科学第一講座入局。その後、長野赤十字病院内科医師、信州大学医学部内科学第一講座・医員などを経て、米国バンダービルト大学呼吸器研究施設に研究者として留学。帰国後、小諸厚生総合病院内科医長、信州大学医学部附属病院がん総合医療センター

准教授、副センター長兼臨床腫瘍部長などを経て現在に到る。都道府県がん診療拠点病院連絡協議会がん登録部会委員、長野県がん診療拠点病院連絡協議会がん登録部門長、教育研修部会長、長野県がん対策推進委員会委員、地域がん登録推進委員などを務める。

第二部
講演

脳が喜ぶ! シナプソロジーで毎日を元気に!

講師:NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 理事

シナプソロジー® アドバンスインストラクター/林部 美代子 氏

第二部は、NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会理事の林部美代子氏に、「脳が喜ぶ!シナプソロジーで毎日を元気に!」と題してご講演いただきます。

脳を活性化させるには、脳に適度な刺激を繰り返し与えることが必要だと言われています。シナプソロジーは、普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、さらに効果的な刺激を与えることで脳機能が高められるほか、爽快感の向上や、疲労感や抑うつ感の低下も期待できます。笑顔やコミュニケーションが生まれる、楽しく続けられるシナプソロジーをぜひ体験してください。



林部美代子氏

この講座で学べること!

ゲノムとは

「がんゲノム医療」の
基礎知識および特徴、留意点

脳を元気にする
「シナプソロジー」の理論と実践

2022年8月27日(土) 14:00~16:30

会場:JA長野県ビル(長野市大字南長野北石堂町1177番地3)

定員:100名(先着順) 締切:8/14(日)

受講料:健康管理士、受講生、修了生 1,100円(税込)

J-point 10でも参加可能です

一般 1,650円(税込)

お申込方法

①お申込み

お電話、マイページ(2ページ参照)、ホームページ(下記URL)にてお申込み下さい。

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

②お振込み

クレジットカード、コンビニ決済、QRコード決済のご利用が可能です。また、下記いずれかの口座へのお振込みも可能です。

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



*銀行振込の場合、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、8月上旬より受講票を発送いたします。

第102回 能力開発講座in金沢

会場

取得数

J 3 J 6

SDGsで注目! 植物性でも満足できる『ヴィーガン料理』の楽しみ方

2022年8月28日(日) 10:00~13:00

会場: 金沢勤労者プラザ(金沢市北安江3-2-20)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順) 締切: 8/14(日)

受講料: 4,400円(税込)+食材費550円(税込) 合計4,950円

J-point40+食材費550円(税込)でも参加可能です

持ち物: 筆記用具、受講票

ヴィーガンとは、「菜食主義(菜食主義者)」のことで、肉や魚、卵、乳製品などの動物由来の食材を摂取しない(動物の搾取を避ける)ライフスタイルのことをいい、最近ではSDGsの観点からも注目されています。野菜や豆、きのこなど植物由来の食材を摂取することで、自然と脂質の摂取量を控えられるほか、食物繊維の摂取につながります。今回の講座では、ヴィーガンと健康の関係、ベジタリアンとの違いなど基本的な知識について学びます。野菜を使ったお寿司の試食もあります!ヴィーガン料理を楽しみたい方、是非ご参加ください。



さわの あいこ
沢野亜伊子先生プロフィール

栄養士、ジュニア野菜ソムリエ、ジュニアオリーブオイルソムリエ、おからこんにやくマイスター

栄養士免許取得後、農業の勉強をしながら金沢のベジタリアンレストランやカフェレストランにて調理、メニュー開発に携わる。2014年からカナダのトロントでベジタリアン料理教室を始め、帰国後東京都にてベジタリアン&ヴィーガン料理教室を主宰し現在金沢に拠点を移し自然栽培と関わり合いながら活動する。大使館での野菜寿司ケータリングを行うほか、2018年より日本ヴィーガンアワードにノミネート。

この講座で学べること!

ヴィーガンと
健康の関係

ヴィーガン料理の
取り入れ方

野菜を使った
寿司の試食

お申込方法

お電話、マイページまたは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/>



ステップアップ講座in高松

2022年9月3日(土) 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) グループワーク

会場: 高松商工会議所(高松市番町2-2-2)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順) 締切: 8/21(日)

受講料: 3,300円(税込)

J-point30でも参加可能です

持ち物: ほすび(187号・188号)、筆記用具 ※マスク着用必須



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。

2022年、ほすびのテーマは「人生100年時代!美と健康をつくる」。今回の講座では、美と健康をつくる「微生物」や「タンパク質」の世界などについて学びます。講師による講義ののち、「人生100年時代!美と健康をつくる」をテーマにグループワークを行います。意見交換を通して、資格者同士の交流を深めましょう! (※今回、ウォーキングは行いません)

〈午後の部〉グループワーク

「人生100年時代!美と健康をつくる」ために必要なことをグループになって話し合ってください。その後、健康管理士として周りの方にどのような具体的なアドバイスができるかグループごとに発表していただきます。



お申込方法

お電話、マイページまたは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/>



大好評!!

自宅でチャレンジ!健康問題(添削採点付き)

取得数

J 2

J 4

たべるちから

「持続可能な食嚙力」～賢く選んで・よく噛んで～

毎回、大好評の「自宅でチャレンジ!健康問題」。第3回目のテーマは「持続可能な食嚙力」～です。「食を選択する力」を養い「嚙む力」を維持することを目的として、「間食はどんなものをいつ食べたらいいの?」「なぜ甘いものはやめられないの?」「食べるために必要な丈夫な歯を残すにはどうしたらいいの?」などの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「すこはぴ」が2冊(⑪嚙める歯残ってる?、⑫間食は敵?味方?)が付きます。「健康管理士テキスト」なども参考にしながら解答し、お送りください。添削採点後、得点に応じた「単位・ポイント」を付与し、単位取得証と一緒にご返却いたします。ぜひこの機会に学んでみましょう!



特徴

- 「間食」や「歯」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「すこはぴ11・嚙める歯」「すこはぴ12・間食」を付録!
- 得点に応じて「単位・ポイント」を付与!(2単位・4ポイント取得可能)



【問題冊子】
【すこはぴ11・
嚙める歯残ってる?】
【すこはぴ12・
間食は敵?味方?】
をセットでお届け!

〈主な学習項目〉

1. 間食におすすめの食品・タイミング
2. 間食によってもたらされる「血糖値スパイク」
3. 食べる力の根底を築く「歯」の重要性と残すためのポイント

〈学習の流れ〉

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

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:2022年7月22日(金)まで

問題送付時期:8月初旬ころを予定

取得点数	単位	ポイント
0～59点	0	0
60～79点	1	2
80～100点	2	4

お申込方法 4ページの申込方法をご確認ください。「自宅でチャレンジ!健康問題」のQRコードはこちら→



健康管理士アドバイスブックBOOK「すこはぴ」 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「すこはぴ」から「嚙める歯」と「間食」をテーマにした2冊が新登場します!ぜひ健康アドバイスをされる際にご活用下さい!

〈すこはぴシリーズ〉

- 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」⑨「抗体」⑩「細胞老化」

⑪「嚙める歯残ってる?」

⑫「間食は敵?味方?」

イラストがいっぱい!

カラーで見やすい!

簡潔に
ポイントを
整理できる!!

2022年8月初旬より発送予定

Jポイント交換:5P/冊

現金購入:500円(税込)/冊

★お電話、マイページまたはホームページからお申込みください。

TEL:03-3661-0175 URL:https://www.japa.org/kkshi/point/



※イメージ図

アスリートと考える健康管理

Vol.3

元100Mハードル日本代表 木村文子 様

「アスリートと考える健康管理」の第3弾として、東京オリンピック100Mハードル日本代表 木村文子さんとの対談が行われました。

試合が続くと食が細くなり、体重減に悩まされていた木村さんの現役時代の「食べるトレーニング」の話や、海外遠征時に文化や生活スタイルが全く異なる外国人選手とのルームシェアの話など、日本人の固定概念が覆るような大変興味深い対談内容となっておりますので是非ご覧ください！



木村 文子 氏プロフィール
1988年6月11日生まれ
広島県出身
日本陸上競技選手権大会
で6度の優勝
ロンドンオリンピック・東京
オリンピックに出場
2022年引退 エディオン女
子陸上競技部コーチ就任

詳しい内容に関しましては
協会HPをご参照ください。
<https://www.japa.org>



笑いは人の薬！『健康川柳』第3回

テーマ「SDGs」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます！マイバッグやマイストローなどを持参したり、食品ロスがでないよう買い物をしたりなど、みなさんが持続可能な未来に向けて、日頃行っていることを題材としているものが数多くありました。なかには代替食品の句もあり、少しずつ身近なものになってきていると実感することができました。みなさんがSDGsを実践するきっかけになれば幸いです。素敵な川柳の中から、5つに絞らせて頂き、掲載させていただきます！



いつまでも
あると思うな
地下資源
成田様

エコバック
いつのまにやら
コレクター
加藤様

知らせずに
大豆ミートで
晩ごはん
金子様

食べてみて
意外とうまい
昆虫食
平岡様

巣ごもりで
持続不可能
ダイエツト
栗原様

次回のテーマは「熱中症」です！ 旬のお題で素敵な一句をお待ちしております♪

いよいよ夏本番の暑さとなってきました。この時期に気を付けたいのが熱中症です。みなさんが行っている熱中症対策や猛暑日のエピソードなどの思いを一句、ほすびの解答欄に、ご投稿ください！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！※ご応募いただく川柳はご本人様のオリジナルで未発表のものに限ります。

今、使ってみたい健康グッズ

フラフープ

子どもの頃に遊んだフラフープですが、実は健康効果が高く大人にもおすすめです。

【効果】

- ・ お腹周りの筋肉が鍛えられる
- ・ お腹が刺激され便秘改善
- ・ 下半身を動かすことでむくみ改善
- ・ 体幹が鍛えられ猫背や腰痛予防に



【使い方】

両手でフラフープを持ち腰に密着させ、フラフープを回すと同時に上半身を左右に振ります。落ちそうになったら、お尻を左右に振ることでフラフープの位置を上に戻すことができます。慣れてくると長時間できるようになり有酸素運動にもなります！

※腰痛の方はお控ください

香り×ココロ

～心を整える香りアイテムを見つけよう！～

スパイシー系

料理でも使われる香辛料でおなじみの刺激的な香りです。香水やアロマでも料理と同じように単体ではなくアクセントとして含まれています。気分を上げて前向きになりたいときにおすすめです。夏の時期にはさわやかな刺激のジンジャーやカルダモンなどがぴったりです！

主な種類	効果	
ジンジャー	活力UP 集中力UP	
ブラックペッパー	活力UP リフレッシュ	
カルダモン	リラックス 記憶力UP	
シナモン	冷え性 リラックス	

すこはぴ健康豆知識

健康管理士が
"今聞きたい"

アンチエイジング

糖質依存



アンチエイジングを邪魔するものとは…

糖質のとり過ぎが
タンパク質の変性を起こす

肌のシワ・たるみ
動脈硬化、骨粗しょう症
認知症

紫外線、ストレス
たばこ、食品添加物

身体の酸化



動脈硬化、糖尿病、がん

アンチエイジングのために…

油の質

ビタミンACE

デトックス

タンパク質

酵素

詳しくは
「食Do」や
7月のインスタライブで
詳しく解説!

食のポータルサイト「食Do」の
6, 7月のテーマは
「美しく健康であるための
アンチエイジング」



check!

大好評!

多くのご視聴やコメント
ありがとうございます!!



Instagram

インスタライブ

毎月

開催中!

明日から実践できる!

協会管理栄養士による美と健康のまったりトーク

●毎月1回どこかの木曜日に開催します!

次回は… **7/14(木) 20:00～(約40分間)**

テーマ「細胞レベルで考える現代のアンチエイジング」

7/31に開催する健康管理士30周年記念セミナーのテーマにもなった「アンチエイジング」
セミナーで先生の講演を聞く前に、協会管理栄養士のアンチエイジングや食に
関するまったりトークを聞いてぜひ予習してみてください〜!



参加無料!
申込不要!
すこはぴちゃんを
フォローして
インスタライブを
開くだけ!

すこはぴちゃんが選ぶ!今月のInstagramおすすめアカウント

藤本マキ * 糖質オフ&ヘルシー節約ごはん さん

糖質は身体にとって大切な栄養素ですが、ついとりすぎてしまいがち…。
そこで、おすすめなのが藤本マキさんの糖質を上手にカットしたヘルシー
レシピです!糖質を抑えつつ、おいしくて身体に優しい食事をつくることが
できます。最近食材が高騰傾向にあります、コストを抑えめの食材を多
く使用しているため、お財布にも優しい!
私もつい食べ過ぎてしまった日の翌日など参考にさせてもらっています〜!

ぜひ検索してみてください!



編集
後記

6月4日に開催した初のオープンイベント「SDGs×美食育」では、多くの健康管理士の方にお越しいただきました。ありがとうございました!持続可能な未来に向けて、できることから始めていきたいと思います。次回は大阪でアンチエイジングのイベントを開催します。ご参加お待ちしております!(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