

Trick or Treat!

CONTENTS

- 協会からのお知らせ…1
- 再STUDY+α講座(オンライン)…2
- 「ほすぴ」特別号…3
- 能力開発講座(オンライン)…4
- ステップアップ講座in東京&大阪…5
- 健康管理士の輪を広げよう…5
- 学会参加レポート…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
- すこはび健康豆知識…8
- 今、使ってみたい健康グッズ…8



協会からのお知らせ

健康管理士の追跡研究において、 新たなエビデンスが生み出されました!

以前、健康管理士の皆さまにご協力をいただきました「高いヘルスリテラシー集団での生活習慣改善を通じた疾病予防及び健康寿命延伸に関する前向き調査研究」の追跡アンケート調査結果について、この度、埼玉医科大学医学部地域医療学 教授 廣岡伸隆先生が、『健康管理士の新たなエビデンス』を中間報告としてとりまとめられました。その結果、以下のことが明らかになりました。



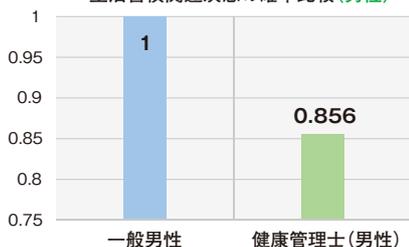
埼玉医科大学
廣岡伸隆 教授

今回の追跡調査研究で
わかったこと

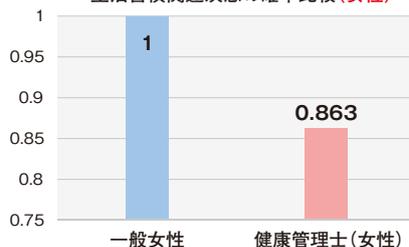
- 健康管理士はヘルスリテラシー*が高い
- ヘルスリテラシーが高いと生活習慣関連疾患の確率が低い
- ⇒ 健康管理士になることがヘルスリテラシーを向上し疾病予防に寄与している可能性
- ⇒ 生涯学習や社会活動の継続で更に疾病予防や健康寿命延伸につながる可能性

*「ヘルスリテラシー」とは、健康に関する情報を
取捨選択して活用できる能力のこと

生活習慣関連疾患の確率比較(男性)



生活習慣関連疾患の確率比較(女性)



上記のグラフは、一般の方の「生活習慣関連疾患の確率」を1とした時、健康管理士の方の確率が、男性は0.856、女性が0.863であり[†]、14~15%程度低いことを示しています。

[†]過去に発表された一般の方のヘルスリテラシー・データ(Furuya Y et al. Health literacy, socioeconomic status and self-rated health in Japan. Health Promot Int. 2015;30:505-13.)と今回の健康管理士データ解析とを比較。

今回の貴重な研究結果は、来年、廣岡先生が予防医療に関連する学会にて発表をなされる予定です。健康管理士の皆さまには、その際に改めて詳細をご報告させていただきます。

当協会では、これからも健康管理士資格の地位向上を目的として、様々なエビデンスを集めて皆さまにフィードバックしていく所存です。今後ともご協力よろしく申し上げます。



「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…
健康管理士のテキストを徹底的に学び直し+α新情報も併せて
 健康知識をバージョンアップしませんか?



オンライン

※単位、ポイントの取得について
 講座終了後に確認テストを提出した方のみが付与いたします。
 確認テストの提出方法等につきましては、参加案内時にお知らせいたします。

再STUDY+α講座

ここが
オススメ!!



- 忘れてしまった健康の基礎知識を**学び直せる!**
- テキストの内容を「**動画**」で分かりやすく解説
- テキストには載っていない「**+α情報**」も満載!
- 管理栄養士による**cooking動画**と**特別レシピ**も付いてくる
- 各テキストに「**確認テスト**」付き
- 情報があふれる今だからこそ、**未来に役立つ知識**を再確認!

〈講義内容〉

健康管理士テキスト(第16版)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! (※単位取得には、確認テストの提出が必要となります)

【4時間×3日】

	クラス	講座内容
1日目 (4時間)	12/1(木) 又は 12/4(日)	【テキスト②】 がん(メカニズム、肺、大腸、胃、乳房など)、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 (4時間)	12/8(木) 又は 12/11(日)	【テキスト③】 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 +α ストレスと関係の深い 疾病 についても学んでみよう
		【テキスト④】 栄養学の基本、エネルギー代謝、消化吸収、病気と栄養 など +α 「 語れるcooking 」でもおなじみの 管理栄養士による疾患別cooking動画 (レシピ付き)および アドバイス
3日目 (4時間)	12/15(木) 又は 12/18(日)	【テキスト①】 健康寿命、喫煙、飲酒、細胞、血液、リンパ、免疫、健診 など
		【テキスト⑤】 気象と健康、地球温暖化 など +α 今話題のSDGsとは?
		【テキスト⑥】 健康づくりのための運動、フレイル、薬の役割 など +α ヘルスケアトレーナーによる誰でも出来る!運動のポイント

① 平日クラス: 2022年**12月1日(木)**、**8日(木)**、**15日(木)**

② 休日クラス: 2022年**12月4日(日)**、**11日(日)**、**18日(日)**

(※平日・休日のどちらかお選びください。内容は同じです。)

時 間: 10:00~15:00(途中1時間休憩あり)

形 式: オンライン

対 象: 健康管理士

締 切: **11/27(日)**

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 J-point40でも参加可能です

(※16版テキストをお持ちの方は教材費は不要です)

★ご用意いただく物: 第16版テキスト

※ご参加いただける方には後日詳細をお送りいたします。



(16版テキスト)

お申込方法

マイページ又はホームページよりお申込みください。(※電話やFAXでは受け付けておりません。)
 後日、メールにてご案内をお送りいたします。



マイページ



協会HP

30周年企画

ほすぴ特別号 創刊!!

(解説動画・レポート課題付き)

~ほすぴの大人気シリーズ1年分が最新情報を交えてフルカラーで再登場!~

取得数[※]

J 1 J 2
J POINT

※単位、ポイントの取得について
期限内にレポートを提出した方のみ付与いたします。

健康管理士資格認定開始より30周年を記念し、過去に反響が大きく人気のテーマでありました「謎解き!からだの不思議」(2016年発行150~155号)シリーズが、新しく生まれ変わり「ほすぴ特別号」として再登場します!過去のほすぴには掲載されていなかった最新情報を多数組み込んだ「ほすぴ特別号」でからだの不思議について一緒に探求していきましょう!また、ほすぴ内のイラストはフルカラーに全面リニューアルし、大変見やすくなっております。過去のほすぴをお持ちでない方はもちろん、以前勉強した方にもオススメできる教材です!皆さまのお申込みお待ちしております。

<ほすぴ特別号内容>

謎解き!からだの不思議

- 心臓と血液循環
(心臓はどうして動くの? 赤血球のすごい能力)
- 肺と呼吸の役割
(肺の中はまるでブドウ畑? ガス交換の仕組み)
- 腸と腸内細菌の驚愕パワー
(腸内細菌は大事なパートナー? デブ菌・痩せ菌とは)
- 睡眠の正体
(なぜ人は眠くなるの? 体内時計って何?)
- 老化の探求
(酸化・糖化で進む老化、抗酸化作用で老化を防ぐ?)

- ◆毛細血管が消える?「ゴースト血管」
- ◆感染症による肺への影響
- ◆腸が感情を左右する?「脳腸相関」
- ◆睡眠不足が認知症のリスクに?
- ◆体の若返り「オートファジー」とは など



新たに追加される内容

ほすぴ特別号:2,300円(税・送料込)

J-point20でも購入可能です

※解説動画(約2時間)、ほすぴPDFデータ付き

全100ページ(予定)・フルカラー

申込み締め切り:2022年11月30日(水)

発送:12月上旬を予定

<レポートの提出>

提出期限:2023年1月31日(火)

期限内の提出で【1単位・2ポイント】を付与いたします

フルカラーで見やすい!
2時間を超える解説動画付き!
ほすぴPDFデータ付き!
※PDFデータはマイページを通じてご案内致します

お申込方法

お申込みはマイページ、協会HPからお願い致します



マイページ



協会HP



第107回 能力開発講座 **オンライン**

おだし先生に学ぶ! 日本の食文化を支える「かつお出汁の世界」

※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。

2022年11月26日(土) 14:00~16:00

ツール: Zoomウェビナー (※個別の指導はなく、みなさんの顔や手元は映りません。画面を見ながら、それぞれ作業をしていただきます。)

対象: 健康管理士

定員: 200名(先着順) 締切: 11/15(火)

受講料: 2,750円(税込) (内訳: 受講料2,200円+材料費550円)

J-point20+材料費550円(税込)でも参加可能です

★お送りする材料: 旨味茶節 本枯れ節(減塩につながる伝統食です!)

★ご用意いただく物: お椀/お湯



なかはらしんじ
中原晋司先生プロフィール

「中原水産株式会社」「かつ市」代表取締役。生まれも育ちも鹿児島県枕崎市。「出汁男(Mr.Dashi)」

東京で経営コンサルティングや新規事業立ち上げなどの経験を経て鹿児島にUターンし、家業である中原水産(かつ市)を継ぐ。その後、「だれソムリエ1級」「枕崎カツオマイスター」などを取得。2012年よりだし引き実演を行う「枕崎おだし教室」を開始。周囲から「おだし先生」「Mr. DASHI」と親しみを込めて呼ばれ、かつおぶし生産量日本一を誇る枕崎から国内外を問わず、多くの方におだし文化の魅力を伝える。

この講座で学べること!

体に嬉しい!
かつお出汁&
かつお節の魅力

日常生活に活かせる
かつお節アレンジレシピ

かつお節生産量NO.1!
枕崎の郷土料理「茶節」
味体験!

かつお節の製造工程(かつお節工場の臨場感たっぷりの動画を使ったバーチャルツアー)

和食に欠かせない「かつお出汁」、日々の食生活で取り入れている方はいらっしゃいますか?かつお出汁の旨味成分を利用することで減塩につながるなど、健康な食生活に欠かせません。今回の講座では、かつお節生産量NO.1の鹿児島県枕崎でご活躍の講師をお招きし、かつお節の魅力や生活習慣病との関係、かつお出汁のアレンジ方法などについて学びます。

お申込方法

マイページ又はホームページよりお申込みください。
(※電話やFAXでのお申込みは受け付けておりません。)
後日、メールにてご案内をお送りいたします。



マイページ



協会HP

【LINE@友達登録者限定】 イベント開催のお知らせ



当協会公式LINE@に友達登録をして頂きありがとうございます!LINEのお友達の皆さまへ感謝の気持ちを込め、誰でも気軽に参加でき楽しく学べる講座(無料)をご用意させていただきます。イベント詳細は、LINEにて後日ご案内をいたします。LINEでは各種イベントや講座、インスタLIVEのご案内、健康情報の発信などしておりますので、友達登録がまだの方はぜひこの機会に登録して下さいね!

<友達登録の方法>

方法① QRコードを読み込む

方法② ID検索

※11月15日(火)までに
友達登録を
お願いいたします



@mgt7777k



ステップアップ講座in東京&大阪

会場

ほすびの勉強会とグループワークを通じて、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「食」や「デトックス」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!

東京休日

2022年12月10日(土) 10:00~14:30

会場: 連合会館(千代田区神田駿河台3-2-11)

定員: 30名(先着順) 締切: 11/20(日)

東京平日

2022年12月13日(火) 10:00~14:30

会場: 連合会館(千代田区神田駿河台3-2-11)

定員: 30名(先着順) 締切: 11/20(日)

大阪休日

2022年11月20日(日) 10:00~14:30

会場: マイドームおおさか(大阪市中央区本町橋2-5)

定員: 30名(先着順) 締切: 11/13(日)

対象: 健康管理士

受講料: 3,300円(税込)

J-point30でも参加可能です

持ち物: ほすび(189号・190号)、筆記用具 ※マスク着用必須

<当日のスケジュール>

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

「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と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。



この講座で学べること!

「人生100年時代!
美と健康をつくる」
をテーマにほすびを学ぶ

講師による
講義を聞ける

グループワークで
理解を深める

お申込方法

お電話、ホームページまたは
マイページにてお申込み下さい。

TEL: 03-3661-0175

マイページ <https://www.health-member.jp/>
ホームページ <https://www.japa.org/>



マイページ



協会HP

30周年記念キャンペーン

健康管理士の輪を広げよう!



「健康管理士」資格は、皆様にご支援をいただき、30周年を迎える事ができました。そこで、お礼の意味を込めて紹介キャンペーンを行っております。

資格にご興味がある方に「健康管理士」の魅力をご紹介ください。その方が受講のお申込みをする際に、右記方法で資格者様の情報を添えていただきますと、ご紹介いただいた資格者様に**3,000円分の商品券を差し上げます。**

(※一部、本キャンペーンの対象とならない方がいらっしゃいます)

<申込方法>

「健康管理士通信講座」申込書(フォーム)の紹介欄に

①健康管理士番号

②お名前

の両方を記載

<期間>

2022年12月31日まで

お問い合わせ

日本成人病予防協会 越川

TEL: 03-3661-0175

E-mail: info3@japa.org

学会参加レポート

～「日本動脈硬化学会」・「日本健康教育学会」年次学会大会より～

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、2022年7～8月に開催されました「第54回 日本動脈硬化学会創設50周年記念大会」および「第30回 日本健康教育学会学術大会」の中から話題をご提供します。



日本動脈硬化学会

●がん患者における動脈硬化リスクの増加

がん治療の進歩とともに、「がん関連血栓症(CAT)」とよばれる動脈硬化の発症率が増加し、予後にも大きく影響を及ぼしている。がんという病態の特徴の一つに血栓の形成を来しやすいということがあり、患者管理における課題となっているが、がんの診断技術や治療薬の進化、また治療効果によって生存期間が延伸し患者の高齢化が進んでいることなどもあり、がん患者における動脈硬化リスクの増加を考慮せざるを得なくなっている。

CATの中でも、特にCTなどの画像診断の増加、あるいは分子標的薬や免疫チェックポイント阻害薬などを使用した新しい治療法の登場によって、無症候性の動脈硬化(静脈血

栓塞栓症:VTE)の発症率が、20年間に約3倍増えている。

がん患者は、非がんの人に比べてVTEを発症するリスクは約2.2倍であり、がんの診断後、約半年くらいで発症する率が高くなり、発症すると予後が悪く、全がん患者の死因においてがん死に次いで第2位となっている。中でも、肺・胃・すい臓がんでVTEの発症率が高いことが報告されている。



日本健康教育学会

●肥満患者および生活習慣に問題意識のある中高年の行動変容について(行動科学理論を用いた行動変容)

肥満患者を対象に実施された行動科学理論を利用した1年間減量プログラムの研究報告がなされた。研究では、個人指導で対象者の食事や生活習慣に関する改善目標を立て、毎日の体重および歩数の測定、目標の達成状況などについてセルフモニタリングを行った。

減量プログラムに取り組んだ結果、介入群では平均体重減少量が有意に高くなっただけでなく、歩行数の増加がみられた。また、追跡調査の1年後も維持されていた。これには、対象者の健康課題と目標に対する達成感を見える化したこ

とで得られた効果と考えられる。

さらに、別の行動変容につながった症例として、生活習慣の改善を希望する中高年を対象とした研究では、コンピューターによる生活習慣上の問題点の抽出を行い、それをもとに管理栄養士による6か月間のリモートサポートを実施したことにより、中等度以上の身体活動と10分以上の歩行の実行回数が増加する結果につながった。つまり、問題点の抽出後、定期的なサポートの実施により行動変容へつながったと考えられる。



●野菜摂取量と労働生産性の関連性

昨今、企業や組織において、従業員の健康リスクが多くなるほど労働生産性が低下することが大きな経営課題として挙げられている。

今回の研究では、野菜の摂取量の充足度は、労働生産性と関連する指標としての可能性が示唆された。

対象者は、推定野菜摂取量をもとに、野菜の摂取の充足度によって2群に分けられた。野菜の摂取量が不足している

群に比べ、充足している群においては、女性では健康問題を抱えて働いている(プレゼンティーイズム)割合は有意に低く、一方で男性は、プレゼンティーイズムとの関連性は明確にはならなかったものの、ヘルスリテラシーや幸福度も高いという結果が報告された。つまり、性差があるものの野菜の摂取量はプレゼンティーイズムをはじめとした労働生産性に関わる指標として関連している可能性が分かった。

●食習慣を形成する食事環境および知識の関係性

成人の朝食欠食の要因に関する研究では、朝食摂取に対する意欲や自信の有無で3群に分けて実施されたがどの朝食欠食群にも共通して認められたことは、喫煙習慣が多いことや睡眠不足の人が多いという点であった。また、食事に関する知識が不足している、あるいは、生活リズムのズレなどにより共食を共にする家族などがいないことが関係して

いることが研究によってわかった。

さらに、家族と同居する若年成人に対する朝食習慣の調査においても同様の結果が報告された。毎日家族全員揃って朝食を摂る人は、家族の一部と、あるいは家族ばらばらに朝食を摂る人に比べ朝食欠食率が低いことが分かった。

未来へつなぐ健康対談

アスリートと考える健康管理

Vol.5

元オリンピック卓球 銀メダリスト 平野早矢香 様



平野早矢香 氏プロフィール
 1985年3月24日生まれ
 栃木県出身
 5歳で卓球を始める
 18歳で全日本卓球選手権・女子シングルス初優勝
 2007年度から全日本選手権を3連覇
 2008年北京オリンピック団体戦4位
 2012年ロンドンオリンピック団体戦 銀メダル
 2016年 現役引退
 現在はミキハウススポーツクラブアドバイザーとして後進の指導務める傍ら、スポーツキャスターとしても活躍されています。



「アスリートと考える健康管理」の第5弾として、元オリンピック卓球 銀メダリスト 平野早矢香さんとの対談が行われました。

ロンドンオリンピックを戦った、福原選手・石川選手との最強チームのお話や現役時代のドーピング検査を注意した上での健康管理方法から引退後の糖質制限の失敗談などとも興味深い内容となっております。

詳しい内容につきましては協会HPをご参照ください。<https://www.japa.org>

笑いは人の薬! 『健康川柳』 第5回

テーマ「〇〇の秋」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます! 〇〇の秋といえば、「食欲の秋」ということで食に関する句が最も多く寄せられました! ぶどうや梨などの果物、サンマ、きのこなど秋には魅力的な食材が旬を迎えます。食材の質と量に気を付けて秋の味覚を楽しみましょう! 他には、「スポーツの秋」や「読書の秋」なども多く、秋を感じながら体や頭を動かして過ごすのも良いですね。素敵な川柳の中から、5つに絞らせて頂き、掲載させて頂きます!



脂のる 秋の魚と 俺の腹 渡邊様	ほすび読む 料理楽し まなぶ秋 鈴木様	鈴虫の 声に誘われ ウオーキング 十河様	コロナ禍で リモートで知る 故郷の秋 原様	食の秋 サビコゲ予防 ベジタブル 浮須様
---------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

次回のテーマは「冬支度」です! 旬のお題で素敵な一句をお待ちしております!

残暑が厳しい秋となりましたが、いよいよ寒い冬がやってきます。冬の生活を快適で健康に過ごすために、衣替えをしたりストーブといった暖房器具の準備をしたりなど秋のうちから冬支度をはじめましょう! 皆さんの寒い冬を乗り越える秘訣や健康を維持するために行っていることなどをほすびの回答欄にご投稿ください! 編集部で厳選し、次号に掲載致します。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。

#健康管理士 の投稿をご紹介します!

「#健康管理士」をつけて活動を投稿しましょう! 皆さまの投稿が、お互いの励みになります!



●語るCooking講座に参加しました!

夏の紫外線ダメージから美肌を復活させる! ということで、今回は、①ズッキーニのピリ辛和え、②サーモンときのこの味噌マヨグラタン、③冷製ガスパチョを料理。どれも簡単に出来るし、抗酸化食品が効率良く摂れて美味しいのでお勧めです!

(八木佳子 東京都)



●ヘルシー韓国万能タレをつくりました!

「キム先生に教わる能力開発講座」に参加。ご飯に豆もやしを入れて炊くのは初めて。この万能タレはなすやとうふにかけても美味しい! 韓国ではお野菜たっぷりを発酵食品と食べるから美肌なんですね。

(谷村憲子 大阪府)



●シルクフラワーアレンジ ☆

お稽古をはじめから30年! 同じ花材なんだけどみんな違ってみんないい! できあがったそれぞれの作品たちを眺めながらのtea time。気のおけない友との楽しいおしゃべりがえのない大切な時間です。

(菅原康子 東京都)



すこはぴ健康豆知識

食のポータルサイト
「食Do!」の人気記事をご紹介します

9.10月のテーマは…
スポーツと食

今年の食育セミナーの
テーマでもあります!



筋肉増量!

「鶏むね肉とブロッコリーの塩麴炒め」

アスリートでなくても
体系維持や健康のために「筋トレ」は欠かせませんが
筋トレと同時に食事もとても大切!
タンパク質はもちろん必要ですが
糖質も不足しないようにしましょう!
そんな筋トレに関わる食事のポイントをチェックしましょう!



骨折予防!

「納豆トースト」

スポーツで起こりやすい「疲労骨折」
栄養不足や女性ホルモンの乱れが
原因になることも。
スポーツによる骨折だけでなく
骨粗しょう症予防にもなるレシピです!

ダイエット成功の鍵! 代謝UPを目指そう!

「キムチ&生姜の具たくさんスープ」

ダイエット中でも安心して食べられる
唐辛子と生姜の力を使ったスープのご紹介です!
唐辛子と生姜に含まれる代謝UPの成分や
効率よく痩せるための運動のポイントも
ご紹介しています!



すべての記事の
詳細は
食Doで解説中!

毎週月曜日更新!



今、使ってみたい健康グッズ

メディシンボール

見た目は普通のボールと似ていますが、ダンベルのように重量があるボールです。手で持ったり足に挟んだりしてトレーニングを行うことで、通常より負荷をかけて行うことができます。筋力トレーニングだけでなく、リハビリやダイエット目的でも使用されている健康グッズです。



【効果】

体幹の強化で転倒予防に

全身の筋力アップに

【使い方】

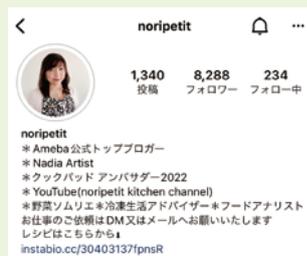
ものによって大きさや重量、硬さが異なるため自分にあったものを選びましょう。スクワットをするときに両手で持ったり、足上げ腹筋をするときに足に挟んだりして使います。また、椅子に座った状態で足首にボールを挟み、挟んだまま膝を伸ばすといった簡単なトレーニングでも活用できます。

※通常の運動より負荷がかかるため、事前にしっかりとストレッチをして無理なく行いましょう。

すこはぴちゃんが選ぶ!今月のInstagramおすすめアカウント noripetit (のりP) さん

のりPさんのInstagramでは「10分で完成!」や「レンジで簡単!」「フライパン1つ!」などおうちで簡単に作れる料理やスイーツのレシピを紹介されています!手が込んでそうだと思っていたあの料理や話題のスイーツまで簡単に美味しく作ることができ忙しくても手軽に実践できます!料理の盛り付け方やスイーツの見せ方も美しくてついつい眺めてしまいます…たくさん投稿されているのでぜひ参考してみてください!

ぜひ検索してみてください!



編集
後記

木々の葉も色づき始め、日に日に秋が深まる季節となりました。昼夜の寒暖差がある時期ですので、体調に気を付けて健やかにお過ごしください。(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