

健康管理士ニュース

11
2024年11月号
No.171 (ファイナル)

次回のニュースは
スマホ・パソコンから
お楽しみください

CONTENTS

- 協会からのお知らせ…1
- 健康管理士インタビュー…2
- 調査研究報告会@オンライン…3
- 健康学習セミナー@オンライン…4
- 再STUDY講座@オンライン…5
- 参加型ダイエット奮闘記…6
- 学会参加レポート…7
- 笑いは人の薬「健康川柳」…7
- 日本の郷土料理…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

〈健康管理士ニュース デジタル化のご案内〉

マイページの導入に伴い、様々な情報をタイムリーかつ迅速にお届けできるようになりました。これに伴い、さらなるサービスの向上および環境保護への取り組みの一環として、2025年から健康管理士ニュースを紙媒体からデジタル版へ移行することになりました。デジタル化により、さらに有益な情報提供と便利な利用環境をお届けできるよう努めてまいります。

なお、紙媒体での送付につきましては、今回で終了とさせていただきます。



【デジタル化の目的とメリット】



- 豊富な情報の提供 より有益な情報提供が実現します。
- 利便性の向上 スマートフォンやタブレットから、いつでもどこでも簡単に閲覧可能です。
- 環境への配慮 ペーパーレス化により、紙の制作や配送に伴うCO2排出量を削減し、地球環境の配慮にもつながります。

【今後の情報提供について】

★マイページご登録済みの方
→今までの健康管理士ニュースの情報だけでなく、より豊かな情報をマイページから配信致します。

★マイページ未登録の方

→ほすび送付時に情報掲載ページのQRコードおよびURLをお知らせいたします。QRコードを読み取ることで、簡単にアクセスできます。お手元のスマートフォンやタブレットで、ぜひご利用ください。
また、この機会にぜひ「健康管理士マイページ」にご登録をお願い致します。

マイページ登録はコチラ
<https://www.health-member.jp/register>

登録無料!!



健康管理士で得た知識と、整体師としての経験を活かし、平均寿命よりも健康寿命を延ばしていく!



今回ご紹介するのは、30年以上整体師の仕事続け、幅広い年齢層のお客様からの健康に関する悩みに対し、改善策や予防策をお伝えしながら活動を行っている紫藤真且さんです。

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。

平均寿命が延び、人生100年時代と言われるようになりましたが、健康寿命との差が社会問題となっています。平均寿命と健康寿命の差が拡大することは、病気の増加や医療費の増加に繋がってしまいます。だからこそ、今の仕事は、様々な健康問題の「予防」または「改善」を目指し、健康寿命を延ばす為の活動を推進する使命であると思っています。

整体師として働いていく中で、お客様から睡眠や食事の悩みなど相談を受ける事が多くあります。そこで、関節や筋肉だけではなく、健康に関して体のことを色々な角度から説明したいと思うようになりました。

特に、健康には欠かせない運動・栄養・睡眠といったところの知識を深めたいと思い、幅広い分野で健康管理に必要な知識を取得できる健康管理士になろうと思いました。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、ご自身の活動にどのように役立っていますか?

現代社会において、食生活などの生活習慣、筋肉、神経の疲労、ストレスなどが原因で日常的に起こりうる、肩こりや目の疲れ、頭痛、腰痛、冷え症、不眠症、慢性疲労、自律神経失調症などといった症状は、病院に行っても病気と診断されない「未病」という状態です。主に、この「未

病」に対して効果が期待できる整体・足つば及びイトテルミー療法を行っています。

施術中は、お客様からの体の悩みを伺うようにしており、アドバイスする際は、改善策や予防策を今までよりも、より深く説明が出来るようになりました。整体としてのケアだけではなく「今からどう過ごしていくことで、改善や予防に繋がるかを教えてくれるところはなかった」と、お客様からも喜びの声をいただいています。今まで整体師として仕事をしてきましたが、健康管理士の資格を取得したことで信頼度がさらに上がったように思います。

また、ほすびを用いた生涯学習にて、常に知識をアップデートすることができ、仕事に活かすことができている。これからも、お客様の健康増進のお役に立てればと思います。



〈施術中の様子〉

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。

健康の維持をするためには「適度な運動」「栄養のバランス」「質の良い睡眠」が基本であると考えてます。

1つ目の適度な運動としては、主にジムで有酸素運動を行っています。その他にも、キックボクシングエクササイズで無酸素運動や体幹運動も行っています。運動による筋肉の維持・向上の必要性を日々実感しています。2つ目の栄養のバランスでは、現代人が不足しがちなビタミン・ミネラルを積極的に摂取することを心掛けています。3つ目の質の良い睡眠では、朝起きたらしっかりと朝日を浴びること、深部体温の維持などに気を付けてます。

少しずつでも生活習慣を変えていくことで、自分自身の体調や病気に対する不安要素を軽減することができました。

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。

当サロンに来られるお客様は、運動不足からくる肩こりや腰痛の方が多くいるため、1番に運動の大切さを伝えていきたいと思っています。その為には、まず自分が運動の場に足を運び実際に体を動かすことが大切と考えています。時折、運動サークルなど様々な場面でも、運動の必要性をお伝えする機会をいただくことがあります。

そのような機会を通じて自分の体験したことをもとに、運動の大切さを伝えていきたいと思っています。

また、同じ考えを持つ運動の経営者である方々と協力しあい、運動不足難民を救出していき、健康寿命の延伸に繋げていきたいと思っています。



〈お悩み相談中〉



〈エクササイズ中の様子〉

調査研究開始から5年!これまでの取組を総まとめ!

オンライン

「学会発表報告会」

参加無料

一般の方にも
ご参加いただけます。

～健康管理士の地位向上に向けて～

2018年より健康管理士の皆様にご協力を賜り、防衛医科大学校の廣岡伸隆教授と共に健康管理士の地位向上に向けて、「健康意識や行動変容について」「生きがいや生活習慣との関連性について」等調査研究を行ってまいりました。この結果は、今後の予防医学普及啓発を推進していくための貴重なデータとして、国内外問わず、学会での発表や学会誌への投稿を行ってまいりました。調査開始から5年が経ち、どのような学会でどのような内容の発表を行ってきたかなどの報告のほか、これからの健康管理士の役割や重要性についてもお話いただけます。皆様のご参加お待ちしております。



ひろおかのぶたか
廣岡伸隆先生プロフィール

1995年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)取得を取得。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科救急室長、埼玉医科大学総合診療内科教授などを務め、2024年4月より防衛医科大学校総合臨床部教授、現在に至る。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。

2024年12月1日(日) 13:30～15:00

形式: Zoomウェビナー (※みなさんの顔は映りません。)

対象: 健康管理士、受講生、一般

定員: 500名(先着順) 申込締切: 11/28(木)

受講料: 無料

※単位やポイントの付与はございません。

《主な報告内容》

これまでの
学会発表、学会誌投稿
実績について

研究結果から考えられる
健康管理士の
役割や重要性

今後の展望
(今後の調査予定)

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。)



マイページ



ホームページ

第16回東京都食育フェア(主催:東京都)にブース出展にいたします!

11月9日(土)10日(日)の2日間、昨年に引き続き代々木公園 ケヤキ並木通りにて開催される「第16回東京都食育フェア」に日本成人病予防協会がブース出展として参加することになりました。子どもから大人まで楽しく学べる食育クイズや食育ゲームを通して食をはじめとした健康知識をお伝えして参ります。

そのほか会場では、日頃から食育活動に取り組む企業・団体による食育活動に関する情報の提供や、東京都産の農畜産物等の試食販売など、楽しみながら食育への関心を深められるイベントとなっております。お誘い合わせの上、ぜひお越しください!

日時: 11月9日(土)10日(日) 10:00-16:00

会場: 代々木公園 ケヤキ並木通り(渋谷区神南二丁目)

入場無料



昨年の様子

第76回 健康学習セミナー

オンライン

取得数※

J 1 J 1

時間栄養学から考える「食べ方改革」 ～不規則な生活の人が知っておきたい食事法～

24時間型社会やグローバル社会となり、不規則な生活を送っている方も多くなっています。不規則な生活は、食事や睡眠時刻が不規則になりやすく、本来の生体リズムとは異なったリズムで日常生活を送らざるを得ない状況になってしまいます。生体リズムの乱れは体への負担もかかりやすく、様々な健康リスクがあることが示唆されています。

今回の講演では、不規則な生活における身体への影響について学ぶほか、時間栄養学の観点から考える食事の摂り方など日常生活のポイントについてお話いただきます。不規則な生活の方必見!健康を保つための知識を学びませんか?



ながいなるみ
永井成美先生プロフィール

兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程 教授

日本女子大学卒業後、京都大学大学院人間・環境学研究科博士課程修了後、兵庫県の保健所管理栄養士として勤務ののち、岡山県立大学保健福祉学部准教授などを経て2013年4月より兵庫県立大学環境人間学部教授、現在に至る。専門分野：栄養教育、栄養生理学。管理栄養士や栄養教諭を育てるとともに、食品や栄養素・食べ方・食事に付随する感覚や情報などが健康や満足感にどのように影響するのかを、エネルギー代謝や神経活動、消化器リズムなどから明らかにしようとするほか、時間栄養学研究やアスリートへの栄養サポートに関する研究、シフトワーカーなど不規則勤務の方に向けた食環境整備の研究なども行っている。論文・総説など100編以上

2024年12月8日(日) 13:30~15:00

形式: Zoomウェビナー (※みなさんの顔は映りません。)

対象: 健康管理士、受講生、一般

定員: 500名(先着順) 申込締切: 12/1(日)

受講料: 健康管理士 1,100円(税込) 受講生/一般 1,650円(税込)

J-point 10でも参加可能です

※アーカイブ配信はございません

この講座で学べること!

時間栄養学とは

不規則な生活による
身体への影響

夜遅く食べる時のポイント
～シフトに合わせた
食事の摂り方～ など

※単位・ポイントの付与について

※健康管理士の方のみ取得可能です。

※単位・ポイントの取得にはレポート提出が必要です。
レポートの詳細については後日ご案内いたします。

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。)



マイページ



ホームページ

健康管理士テキスト17版改訂版が発行されました!

制度の改正や各種統計データの改定のほか、「感染症」や「SDGs」など今話題の健康知識についても掲載されています。

【6冊セット】8,800円(税込) Jポイント80Pでも交換可能です。

※お一人1セットまで

ご希望の方は、マイページまたはホームページよりお申込みください。

<マイページ>

<https://www.health-member.jp/>

<ホームページ>

<https://www.japa.org/form/jgoods/>



マイページ



ホームページ



健康管理士テキスト17版改訂版

健康管理士の最新テキストを使用し、
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？

再STUDY講座

オンライン

健康管理士17版 最新テキスト付き!

〈講義内容〉

健康管理士最新テキストを使用し、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! (※単位取得には、確認テストの提出が必要となります)

【約90分×3コマ×3日間】

| | クラス | 主な講座内容 |
|-----|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1日目 | 12/3(火) 又は 12/7(土) | 【テキスト1】体の基本構造と働き、健康診断の利用 |
| | | 【テキスト1】健康の概念、保健統計・健康水準の動向、健康阻害要因 【テキスト2】がん、部位別がんの特徴 |
| | | 【テキスト2】生活習慣病(肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、虚血性心疾患、脳血管疾患、肝臓病、腎臓病、高尿酸血症・痛風) |
| 2日目 | 12/10(火) 又は 12/14(土) | 【テキスト2】生活習慣と関連のある疾患(肺疾患、アレルギー、認知症、骨粗しょう症、眼疾患、感染症、歯周病と虫歯) |
| | | 【テキスト3】メンタルヘルスとストレス、心の病気とは |
| | | 【テキスト3】さまざまな心の病気、生活場面のメンタルヘルス |
| 3日目 | 12/17(火) 又は 12/21(土) | 【テキスト4】栄養学とその働き、栄養素、代謝のしくみ |
| | | 【テキスト4】生活習慣病を予防する食生活、食事と運動、病気と栄養、食の安全と環境 |
| | | 【テキスト5】SDGs、気象と健康、地球温暖化、オゾン層、紫外線、大気汚染 【テキスト6】運動と健康、介護、救急蘇生法、薬、東洋医学 |

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
- 気になる「**感染症**」「**SDGs**」など話題の内容も満載!
- 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!

(※各日程、それぞれ平日・休日のどちらかお選びください。)

①平日クラス:2024年**12月3日(火)**、**10日(火)**、**17日(火)**

②休日クラス:2024年**12月7日(土)**、**14日(土)**、**21日(土)**

【時間】10:00~15:40頃<予定> ※1コマ約90分(途中10分間休憩と1時間休憩あり)

形式:オンライン

対象:健康管理士

定員:200名(先着順) 締切:11/24(日)

受講料:22,000円(税込) ※17版テキスト付き

※アーカイブ配信はございません



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



ホームページ

みんなで一緒に痩せよう! 参加型ダイエット奮闘記

当協会とみなさんと一緒に**8カ月でマイナス5キロ**を目指してゆるっとダイエットに奮闘すること8カ月が経ちました。ついに長期間かけてゆるっと始めたダイエットが今回で最終回を迎えます。当協会の3名も、みなさんに結果を報告するためにダイエットに励んできました。この8カ月、季節は巡り涼しい時もあれば、家を出たくなくなるような暑い日々が続くこともありました。しかし、みなさんのダイエットのモチベーションを維持し、共に奮闘できるよう努めてまいりました。良い結果でも悪い結果でもまずは8カ月コツコツと頑張ったみなさんと当協会の3名も本当に頑張りました。お疲れ様でした!



8カ月経過してみても…結果報告

でんでん
(50代後半男性)



最近ウォーキングが趣味になったと周りに伝えているほど熱中しています。ウォーキングは、運動となるだけでなく気分転換にもなるため、まさに一石二鳥です。そのおかげで体重も徐々に減っていき、目標体重をクリアすることができました。しかし、もともと体重が昔に比べて大きく増加していたので、もっと体重を減らしていかなければならないと思っています。今回のダイエット企画が良いきっかけになりました。

目標達成… **できた**

シマピー
(40代前半女性)



8カ月ダイエットでは、「ジムに行く回数を増やす」ほか、間食を減らすなど「摂取エネルギー」にも気に掛ける日々を過ごしました。普段何気なく食べていたものも、どのくらいのエネルギーなのか食品表示を見る習慣もついてきたのでこれからも継続していきたいです。今回は目標体重まで0.6kg届きませんが、12月末までには達成したいと思います!

目標達成… **できなかった**

けいちゃん
(20代半ば女性)



8カ月間ダイエットが終了してみても、最初はダイエットとして意識していたものが、定着していきだんだんと習慣化していきました。夏場は暑くて夏バテしてしまいましたが、だんだんと慣れていき食事を意識したり、ウォーキングを習慣化することができました。これからもこのまま継続して健康的な体型を維持していけるように努めていきたいです。

目標達成… **できた**

お疲れ様でした!

今後毎日続けたいミッション

ゆるっと継続

運動編→いつもより少し遠回りをする
食事編→野菜や海藻類、きのこ類などを意識して摂る
その他、自分でチャレンジしたい目標も立てましょう。

クリアできる日もあれば、できない日もあるかと思いますが、チャレンジすることが大切です!一緒に頑張ってください!

できる!

すこはぴちゃんワンポイントアドバイス

今までゆるっと頑張っていたものを継続していきましょう!

リバウンドしないために

バランスの良い食事

偏った食事は避けて、栄養バランスの良い食事を意識しましょう。脂質や炭水化物を多く含むものの摂取はなるべく避けて、ビタミンやミネラルを含む野菜や海藻類、きのこ類、タンパク質を含む肉類や魚類、卵類などを意識して食事に取り入れましょう。間食も食べ過ぎず、食べるものを選んで摂取するようにしましょう。

適度にできる運動

食事だけでなく、運動もリバウンドしないために大切です。適度な運動は、筋肉量の維持や向上にもよい効果をもたらしてくれます。日頃から続けられそうなウォーキングや縄跳びなどの運動を中心に行っていきましょう。

規則正しい生活習慣

睡眠時間が少なく、ストレスを溜め込みすぎてもよくありません。睡眠が不足すると、食欲を増進するホルモンが増加してしまいます。また、ストレスを溜め込みすぎると発散するために食に走ってしまいます。忙しいと両方ともおろそかにしてしまいがちですが、意識してみましょう。

SNS連動企画も実施中!

Instagramではダイエットの役に立つプチ情報を投稿しています。過去のものも合わせてご覧ください!



今までご覧いただき
ありがとうございました!



学会参加レポート

～日本時間栄養学会学術大会 参加報告～



8/23～8/24の2日間、東京工業大学大岡山キャンパスにて開催された第11回日本時間栄養学会学術大会に参加してまいりました。大会長の高橋将記先生は、今年行われた当協会の食育セミナーでご登壇いただきました。

今回の学術大会のテーマは、『産官学で共創する時間栄養学』を掲げており、より時間栄養学の知見の社会への還元や社会実装を進めていくきっかけになる学会となっております。

時間栄養学との様々な関係性について多くの発表が行われており、一例として筋肉を肥大させるための時間栄養学に基づくアプローチやヒトの時間栄養学だけでなく、クマ類の冬眠といった不思議な生態と時間栄養学、アスリートに対するスポーツ栄養マネジメントへの時間栄養学の活用などの発表が行われていました。当協会でも、時間栄養学の重要性について普及しており、今後も様々な健康に関する学会に参加し皆様にお伝えしてまいります。



笑いは人の薬! 『健康川柳』第17回 テーマ「スポーツ」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます。今年はオリンピック開催年だったので、オリンピックのことや日頃行っている運動について川柳にしてくれた方が多く見受けられました。そんな多くの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。



スポーツで
足腰きたえ
杖いらす
村田様

たのしみが
一つふえたよ
ストレッチ
中園様

梨食べて
運動もして
秋愛す
石津様

秋がきた
運動しよう
そうしよう
白根様

テレビ見て
真似してみるが
オチは怪我
津田様

次回のテーマは「腰痛」です! 旬のお題で素敵な一句をお待ちしております!

日頃から男女問わず腰痛に悩まされている方も多いのではないのでしょうか?筋疲労や猫背、長時間同じ姿勢など様々な原因により引き起こされます。そこでみなさんの腰痛エピソードや悩んでいることなどを一句、ほすび研修問題の解答欄にご投稿ください!
※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。

日本の郷土料理 ～ふるさとの味を楽しもう～

いももち 〈岐阜県〉



いももちとは、岐阜県だけでなく他県でも郷土料理として存在しています。使用されるイモの種類として、ジャガイモやサツマイモを用いたいももちが多く見受けられますが、岐阜県ではサトイモと白米を使用したいももちが食べられています。作り方として、サトイモと白米を一緒に炊き上げ潰したものを丸め、両面こんがり焼いて生姜醤油や味噌などをつけて食べられています。

お米が混ぜ込まれている理由として、昔お米が貴重だった頃に『かさ増し』として気候問わず安定して収穫することができたサトイモを混ぜたことが、現在も受け継がれているいももちができた始まりといった説があります。これらは、一年で最も重要な農作業である稲刈りが終わる晩秋に、一年の労をねぎらうために食べられていたそうです。

※地域によって多少異なる場合があります



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

【食欲の秋にオススメレシピ】

食べ物が美味しい時期です。
旬の味覚を楽しむレシピの情報を食Doでもご紹介しています!



良質な脂質を含むさんま!

さんまには脳を活性化するDHAや血液をサラサラにするEPA、骨粗鬆症を防ぐカルシウムなどの豊富な栄養素が含まれています。塩焼きの他にも蒲焼や南蛮漬けなどアレンジして味わうのもおすすめです!



秋の定番スイーツ栗!

栗には、便秘を解消する不溶性食物繊維や正常な血圧を保つカリウムなどが含まれています。また、渋皮には酸化作用のあるタンニンが含まれているため、砂糖と煮て渋皮ごと食べるのがおすすめです。スイーツとして食べることも多い栗ですが、生栗を茹でたり蒸したりすると栗本来の甘さを堪能できます!



記事の詳細は食Doで解説中!



食のポータルサイト「食Do」

日常生活で今すぐ役立つ知識満載!



日本成人病予防協会 公式アカウント

最近話題の健康ニュースや今の時期に知っておきたい健康知識などを毎週投稿しています! ぜひフォロー&いいねをお願いします!

すこはぴちゃんのアイコンが目印!



〈過去の投稿〉

- ・知らないと危険 自然毒
- ・肩こり
- ・野菜の日 など

今、使ってみたい健康グッズ

アンクルウェイト



アンクルウェイトは、足首におもりをつけることで足腰を鍛えたり、トレーニングに負荷かける健康グッズです。

【効果】

- ◆ 運動の強度が上がり代謝量アップに ◆
- ◆ 姿勢保持によりバランス力向上に ◆
- ◆ 日常的に負荷の高い運動が可能に ◆

【使い方】

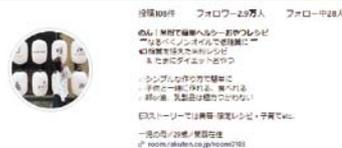
足首に自身に合った重量のアンクルウェイトを装着し、運動や日常生活を送ります。運動中の負荷に抵抗がある方は、通勤中や家事などの日常生活から取り入れるのも十分効果が得られます。仰向けに寝た状態で両足を上げ下げする、椅子に座った状態で両足の膝から下を上上げる運動はより下半身の強化に繋がります。始めから重い重量にすると足腰に負荷がかかり、怪我に繋がるので、無理のない重量を選んで行いましょう!

すこはぴちゃんが選ぶ! 今月のInstagramおすすめアカウント

のん | 米粉で簡単ヘルシーおやつレシピさん

ぜひ検索してみてください!

健康を考えて間食を控えたり、脂質や糖分控えめのものを選んだりしても、飽きたり誘惑に負けてしまうこともありますよね…。そこで、今回ご紹介するのは、のんさんの簡単ヘルシーおやつレシピです! ノンオイルや米粉を使用したなど体に優しいおやつレシピが紹介されています。また、どのレシピも時間をかけずにできる上に、作り方が動画で紹介されているのでわかりやすく、料理が苦手な方でも挑戦しやすいです! ぜひ参考にしてみてください!



編集後記

暑さも落ち着き過ぎやすい季節になってきました。食べ物が美味しい時期なので、旬の味覚を味わって季節を感じながら過ごしてみてください。(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