



＜食育セミナーの様子＞

「健康管理士一般指導員」資格の認定団体でもあります。特定非営利活動法人日本成人病予防協会はそのような中、着実に健康社会実現のために活動をして参りました。中央官庁はもとより、地域や、企業、学校、家庭等と連携して開催された「健康講演会」は平成二十年だけでも二百回を超え、協会設立より数えませんが三千回を超えました。

新年明けましておめでとうございます。昨年は原油高やアメリカの金融問題が日本経済に大きな影響を与え、落ち着きの無い一年であったと感じます。

新年のご挨拶

医療費削減と予防医学の普及のために
四万五千名の
「健康管理士一般指導員」が
今できる事



特定非営利活動法人
日本成人病予防協会
理事長 佐野 和男

ました。当協会と致しまして本年より地域や企業様と連携して「保健指導」を実践し、メタボリックシンドローム撲滅を掲げ活動していく予定です。「メタボリックシンドローム」の撲滅には医師、保健師、管理栄養士等の資格者だけでは人的に不足する事が予想されますので、「健康管理士一般指導員」有資格者の指導の元、少しでも「保健指導」に関わる事ができるような働きかけを、本年度は積極的に進めていきたいと思います。



＜保健指導の様子＞

このような資格者の活動が、医療費の削減に役立つ、当協会の趣旨でもある、健康社会の実現への近道であると確信致しております。

昨年度は、「健康管理士一般指導員」資格にとりまして、すばらしい一年であったと思えます。昨年の八月に「ほすび」を通じて、資格を活用されている方に体験談をお願いしたところ、予想をはるかに上回る四百を超える活用事例が寄せられました。医療・福祉分野はもとより、地域や企業で活躍されたり、学校で食育活動をされて



（担当 森田）
Email: morita@japa.ne.jp
健康管理士HP
<http://www.real.theater.or.jp/index.html>

活動事例*HP掲載

多くの健康管理士の皆様には、活動事例やお写真を投稿頂きます。誠にありがとうございます。ご投稿頂きました。大変参考になりました。ご投稿頂きました内容は、年明けよりホームページに順次掲載して参ります。今後も引き続き、健康管理士としての様々な活動のご報告をお待ちしております。

本年度は資格取得者の増加はもとより、さらに質の高い教育を提供できるように職員一同精一杯努力を致して参りますので、皆様のご理解及びご協力の程宜しくお願い申し上げます。

TEL 03-3661-0175
FAX 03-3669-4733
URL www.japa.org/seminar/

来る平成二十一年三月七日(土)大阪市の国民會館に於いて、第十二回健康学習セミナーを開催致します。

第一部は「京都ノートルダム女子大学教授であり、医学博士でもある萩原暢子先生をお招きし、「家庭の食卓における母親の役割」と題し、講演して頂きます。

第二部は、「健康管理士一般指導員の資格のいかし方」と題して、大阪府健康管理士会の中村省三氏をお迎えし、運動指導などの実践を交えてお話し頂きます。

一般の方の参加も受け付けておりますので、皆様お誘い合わせの上ご参加下さい。お申込みは左下欄の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページの申込みフォーム、お電話にてお申込み下さい。

健康管理士一般指導員 健康学習セミナー 「家庭の食卓における母親の役割」

日時: 平成21年3月7日(土) 13:00~16:00
会場: 国民會館 12階大ホール
(大阪市中央区大手前2-1-2)
定員: 150名(先着順)

受講料: 健康管理士一般指導員... 1,000円
一般... 1,500円

下記いずれかの口座へ受講料をお振込下さい。

- 口座名義: 特定非営利活動法人 日本成人病予防協会
- 三菱東京UF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

ご本人の氏名と資格番号(数字のみ)を明記して下さい。
振込手数料はご負担頂きますようお願い致します。

申込書とご入金のご確認が取れ次第、受講票を発送致します。

＜当日のスケジュール＞

- ご挨拶 13:00~13:10
- 第1部 13:10~14:40
「家庭の食卓における母親の役割」
講師: 萩原暢子先生(京都ノートルダム女子大学教授)
- 第2部 15:00~16:00
「健康管理士一般指導員の資格のいかし方」
大阪府健康管理士会 中村省三氏



萩原 暢子先生 プロフィール

京都ノートルダム女子大学生活福祉文化学部生活福祉文化学科教授、医学博士、母子保健法指定医、日本産婦人科学会認定医、日本医師会認定スポーツドクター、日本骨粗鬆症学会員

専門分野は健康科学、骨粗鬆症をはじめとした生活習慣病について、栄養、適度の運動、生活環境など日常生活の健康に関する事柄からの予防対策に着目し、若年期からの生活習慣病予防を中心に研究を行っている。

また、執筆活動や、京都ノートルダム女子大学主催の公開セミナー等の講演活動など幅広く活躍中。

健康管理士健康学習セミナー 家庭の食卓における母親の役割 申込書

資格番号	H-	お名前	
住所	〒		
電話番号(平日日中の緊急連絡先)		()	

第12回

健康管理士健康学習セミナー
「家庭の食卓における母親の役割」
大阪にて開催決定!



第3回食育セミナー「食の安心が健康をつくる」好評のうち終了致しました!

去る10月26日(日)東京都庁に於いて、当協会主催の第3回食育セミナー「食の安心が健康をつくる」を開催致しました。当日は小雨の中大変多くの方にお越し頂き、おかげ様で大盛況のうちに終える事ができました。

第1部では株式会社感性リサーチ代表取締役の黒川伊保子先生をお迎えし、「生活と食のリズムを見直そう」をテーマに講演して頂きました。「語感の正体、発音体感」についてのお話や、「しあわせ脳」を育てるための「早寝・早起き・朝ごはん・読書」の大切さを、体験を交えつつ分かりやすく講演して頂き、身近で興味深いお話に笑いがおこり、終始和やかな雰囲気でした。

第2部の参加型パネルディスカッションでは、伊佐寛氏、芝山均氏、伊藤陽子氏の3名のパネラーに、「考えよう 食の安全性」というテーマでお話して頂きました。伊佐氏には賞味期限と消費期限の違いなどを分かりやすく解説して頂き、芝山氏には外食産業で取り組んでいる事などをお話して頂き、伊藤氏には参加者と同じ目線で経験談などをお話して頂きました。

開演前や終了後、多くの方が展示コーナーに足を運んで下さり、食育コーナーではクイズに挑戦されたり、資格紹介コーナーではテキストやほすびを読んだり、質問されている方も多く見受けられました。ご来場頂いた皆様、どうもありがとうございました。来年も開催を予定しておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。



「食の安心が健康をつくる」

元氣!・2008 いたばし健康ネット博 参加しました

去る十一月七日(金)・八日(土)・九日(日)に赤坂サカスのサカス広場に於いて、「元氣!2008」が開催され、当協会も参加団体として健康管理士のパンフレットを置かせて頂きました。服部幸應先生の講演や血管年齢測定など、テーマである「食」・「運動」・「禁煙」に関して、実際に触れたり挑戦して楽しみながら学べるイベントとなっていました。

また、去る十一月十四日(金)・十五日(土)に板橋区立グリーンホールに於いて、「いたばし健康ネット博」笑って食べて健康アップ」が開催され、健康管理士東京OPP会と当協会が参加致しました。「いたばし健康ネット博」は、健康づくりに関する活動をしている団体の皆さんと一緒に、より多くの板橋区民の方が、楽しく健康づ



<いたばし健康ネット博の様子>

全国健康管理士寄稿

健康管理士会より

愛知県健康管理士会

十月の月例会では、当会会員で臨床検査技師の坂部恵美子氏に「血液の話」というテーマでお話をさせて頂きました。病院での臨床検査技師としての経験や、企業の検査受診者への相談や助言業務などの経験をふまえて、血液検査項目の検査方法や検査結果の見方などを解説して頂きました。

ご自分の検査データを持参された方は、個々のデータの説明を受けられて、普段医療機関ではなかなか詳しく聞かずにいた事柄などもよく納得できた大変好評でした。(愛知県健康管理士会 渡辺 美佐子)

宮崎県健康管理士会

去る八月二十三日(土)、小中学生を持つ保護者向けに、食育と病気の原因と予防についての講演を行いました。この講演は奥様を脳卒中で亡くされた男性から、病気の原因悪かった点などについて話して欲しいと当会に強い要請があった為、急遽企画致しました。その講演の中で特に力を入れたのは、若い父母が亡くなるケースが多々見受けられるので、脳卒中を始めとする循環器系の病気について、また大きな三本柱として、病気の原因、悪かった点の原因説明、今後の対策と予防を詳しくお話しさせて頂きました。話の最後に小さい頃からの食生活が非常に大切であると、食育に関しても触れました。大盛況の後に終わり、次回開催の要請も受けました。(宮崎県健康管理士会代表 湯浅 広行)

岡山県健康管理士会

岡山県健康管理士会では、去る十月十二日(日)後楽園にて、「癒しと健康」をテーマにしたミニイベントを開催しました。園内散策の後、「廉池軒」に腰を据えお弁当

順不同 敬称略

健康管理士東京OPP会

健康管理士東京OPP会として、いたばし健康ネット博に参加しました。パズルやゲームを通じて脳の衰えを調べましようをテーマに、簡単な計算、小豆つかみ取り、手遊びをしました。来場者参加型イベントにし、日本成人病予防協会のパネルや資料を活用させて頂きました。お陰様で沢山あるブースの中で一番盛況!!健康情報を楽しく伝達していく大切さを感じました。毎月第二土曜日の午後一時から、新宿御苑前のオフィスで勉強会を開催しております。一月はOPP会発足一周年を記念して温泉に行く予定です。一緒に学び、活動できる方ご連絡お待ちしております。(健康管理士東京OPP会 村田 淑恵) TEL 090330417154 E-mail y-pa@paranai.com

兵庫県健康管理士会

参加された方は、全員声を揃え楽しかった!の一言。スタッフの得意分野をフルに生かし、健康管理士の役割の大切さも実感できる、楽しく有意義な一日を過ごせた事と確信しています。参加者一人一人が笑顔でいられた事が、テーマ通りの素晴らしい企画となった事を、感謝を込めてお知らせします。(岡山県健康管理士会 事務局)



<イベントの様子>

西東京健康管理士会

私が所属のニシケン会は、発足して九年目、毎年秋に恒例の泊研修旅行を実施して親睦を深めています。今年の秋は去る十月二十五日(土)、奥多摩湖畔の宿にて和やかな雰囲気のもと行いました。酒と共に夜半まで健康談議に花を咲かせ、大いに会員間の交流が図れました。翌日は午前中に半日の健康ウォーキングを行い、足も鍛えリフレッシュできました。来年は十年目、更なる発展を目指し、会員間の交流そして実力アップを目指し頑張ってまいります。(西東京健康管理士会 鈴木 敏和)

青森県健康管理士会

去る十月十九日(日)に勉強会を兼ね、栄養学をテーマに発表と討論会を行い、そして十一月十六日(日)に例会を開き、一般の方の聴講もありました。兼田顧問が講師を担当し、免疫学をテーマに勉強会を開きました。青森県健康管理士会では会員個人のスキルアップのために努力しています。(青森県健康管理士会 上山 一郎)

神奈川県健康管理士会

神奈川県健康管理士会では一月十八日(日)、会員の山田好男氏が「身体の信託(未病のサイン)」と題して講演を行います。当会は県内に支部を作り、地域に密着した活動を支掛けております。神奈川県近郊の方は是非参加下さい。なお、当会では食育や認知症に関するサポートも考えており、他のサークルなどもリンクして活動して行きたく思っております。(神奈川県健康管理士会 高藤 正弘) TEL/FAX 0462411899 E-mail kanagawa@real.theatre.or.jp

「健康まちづくり活動支援講習会」好評のうち終了!

東京都文京区と協働で実施してきました「健康まちづくり活動支援講習会」が三回全て終了し、出席者には修了証が授与されました。食生活や運動、メンタルヘルスなどについて、参加者の方々はメモを取るなど真剣に講師の話に耳を傾けて下さいました。参加者の方々がこの講習会で身に付けた知識を活かし、地域の健康づくりの活性化に繋がれば幸いです。他の自治体様でもご要望も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



<健康管理士の崎山さんの講義の様子>

第 回 健康管理士養成指定校紹介

明和学園短期大学 (生活学科 栄養専攻・こども学専攻)

栄養士の資格を持った上で、さらにそれを活かせる資格を取得する事で就職や仕事に役立ち、健康に関する社会のニーズが深まる中で、今後活躍の場が多くなる可能性を考えました。そして指定校になる事で、通常の授業の中で無理なく資格が取得できる点が魅力でした。授業の中にテキストの内容を盛り込んで、関連性を持たせるように指導しています。それ以外の内容については、外部から薬剤師などの専門家を招いて、最新の知識を得られるに集中講義を設定しています。食と健康の問題や生活習慣病との関係が、より具体的に指導できるようになりました。また学生達の資格への関心が高まり、卒業と同時に健康管理士の資格が取得できる事が大きなメリットだと思います。(森先生)

昭和学院短期大学 (ヘルスケア栄養学科)

本学科は「人の健康を食と栄養の面から支える事のできる人間性豊かな栄養士の育成」を目指し、教養を磨き専門的知識や技能を習得すべく、日々努力を重ねています。健康管理士は健康管理について総合的に学ぶ事ができ、本学科の教育目的の達成に最適なコースです。栄養士資格とともに健康管理士資格を取得した学生は、人の健康を守るという観点から大いなる活躍が期待されます。このため本学科では、指定校制度の導入を図りました。教育目標に沿ってカリキュラムが決まられており、資格取得希望の学生には、卒業必修科目や栄養士資格に必要な科目に加え、「健康管理概論」などを必修科目においています。健康管理士コースを学ぶ事により、栄養を中心に健康についてトータルな知識や技能を高める事が出来るようになりました。(小川先生)

健康管理士インタビュー 「活動の現場」

中山 かおりさん (福岡県)



クリニックでの中山さん

今回ご紹介するのは、福岡県に在住の中山かおりさん。医療秘書や健康管理アドバイザーなどを経て、健康管理士一般指導員、心理カウンセラーとして二つのクリニックスで生活改善のためのアドバイスや就労相談などをされています。また講師としてヒューマンアカデミーをはじめ、地域や団体に向けて多くの授業やセミナーを行っていらっしゃいます。現在、九州心理相談員会理事、福岡応急手当普及の副代表もされており、福岡県健康管理士会の初代会長としても多くの活動をされています。

健康管理士一般指導員の資格を取得したきっかけを教えてください。

資格取得当時は、医療機器メーカーで顧客への健康アドバイスをしていました。日々の仕事の中で、正しい知識や情報を得て、さらに常に新しいものへと更新していく必要性を感じ、それを実現できる資格として選びました。

健康管理士一般指導員の資格を取得されて、ご自身の活動に役立った点はどのような事ですか？

また、お仕事に資格をどのように活かされていますか？

部分的な病気だけでなく、全身にも気を配っていく事ができるようになった点です。その方の主訴である心身の悩みを伺いながら、そこから派生してくる心身の変化を把握し、運動や食生活にまで、幅広いアドバイスが出来る事が、健康管理士一般指導員であって良かったと思っています。

カウンセリングを行う上で、気をつけている点や難しい点がありましたら教えてください。

人それぞれの「治す力」「生きる力」を信じて、伸ばしてあげるようなサポートを心がけています。その人の今までの生活や考え方、その人自身で信じている治療法を否定せず、そこに新しい考え方や知識をプラスしてあげるようにと考えています。例えば東洋医学や健康食品など、色々な健康法をその方に合わせて提案していくように工夫しています。そのために、古い知識に固執せず、常に自己研鑽を積み、新しい情報を取り入れるよう、積極的に研究会や勉強会に参加しています。「ほすび」も健康に関する新しい知識を学ぶのに大変役立っています。「心の病気が、他者の話を歪めて伝えることが多く、真意を正確に伝えることが多く、反応を正確にしながら、話を進める必要が非常に多い」と感じています。一番難しいと感じています。

心理カウンセラーとして多くの患者さんとお話されている中で、心や健康に関して特に問題だと感じることはありますか？

一部の情報だけを鵜呑みにして、そこに固執してしまう事で、また、心の悩みが身体疾患につながる可能性があるという事への認識の低さから、思い込みや偏見が強く、自分を守る行動を起こすまでに時間がかかる傾向があります。ストレス社会の中で健康は守り、育む必要がある事に気付いて欲しいと思います。どのような病気でも、病態への正しい理解と周囲からの共感的理解が得られるかどうかが大きく影響します。残念ながら、そのような環境が整っている方は非常に少ないのが現状です。

講師として活動するきっかけは何だったのですか？また、活動していて感じた事を教えてください。

ある専門学校から、「ストレス



教育委員会での講演の様子

健康管理士一般指導員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？

講演では思わぬ質問を受ける事があるので、具体的なデータなど、掘り下げて準備しておく事はもちろん大事です。しかし、データの羅列や新聞記事のコピーばかりになっては意味がありません。やはり、話にメリハリをつける必要があると思います。何よりも、生の話(臨床)にこそ興味を持ってもらえます。そして、人にも学ぶものと考えています。

また、私の場合は繊細な内容を扱っているため、受講生の視線にふれる事が多く、言い回しなどには細心の注意を払っています。ただ、深刻になり過ぎないように、できるだけ明るく楽しくしています。対象者によって内容を変えるだけではなく、声の大きさ、スピード、音調、話のボリュームを合わせて話す事に心がけてみられるといいと思います。

思い込みや偏見を無くするためにも、積極的な講演活動を行うことが大切だと思います。また、多くの方にメンタル面も含めた健康管理の重要性を伝え、健康管理士一般指導員としての後輩の育成も進めています。

実際に体験された事例を取り入れる事で、身近で分かりやすい授業ができるのですね。カウンセリングや講演を通じて、多くの方に心と身体の健康の重要性を伝えていってほしいですね。中山さん、さらなる活躍をお祈りしています。ご協力ありがとうございました！

中山さんへの講演(カウンセラー)の依頼は Email: akanta@aahoo.co.jp TEL: 090-8837-8854

「心理カウンセラーの心」
ころがホットと温かくなる講演を致します。とたてもご参加頂けます。参加費: 500円(申込締切: 一月二十日) 平成二十一年一月十四日(土) 午後六時、ヒューマンアカデミー北九州校 TEL: 093-511-8977 担当: 栗本 平成二十一年一月十五日(日) 午後五時、ヒューマンアカデミー福岡校 TEL: 092-721-6691 担当: 菅井

気をつけよう 季節の病気

1-2月 ~ 主婦湿疹(手湿疹) ~

主婦湿疹とは？
主婦湿疹とは、主に炊事や洗濯などの水仕事を繰り返すことで、手指が荒れてできる湿疹の事です。「手湿疹」や「進行性指掌角皮症」とも呼ばれます。毎日家事で洗剤や石鹸を使うために、皮膚の表面にある脂分や水分が奪われて角質層が壊され、外的刺激や刺激物の侵入などで起こる病気です。進行には個人差がありますが、一般的に人さし指などよく使う指先から発症する事が多く、次第に手のひら全体に広がっていきます。最初のうちはカサつきやかぶれといった症状がみられ、ひどくなると出血や痛みを伴います。手以外には症状が見られない事が特徴です。

原因は？
最も多い原因物質は水、石鹸、洗剤ですが、食材なども刺激になります。空気が乾燥する秋から冬にかけて悪化することが多く、温かいお湯による食器洗いも悪化の原因となります。また、金属など手で触れるものに対するアレルギー反応によって皮膚炎が起きている場合もあります。

こんな人は要注意！
洗剤や石鹸を使う家事の量や水仕事の時間が長い人
水を扱う時間が長ければ長いほどリスクは高くなります。水仕事の後濡れた手をそのままにし、ハンドクリームなどで保湿しない人も要注意です。

アトピー素因のある人
アトピー素因のある人は、主婦湿疹になりやすいといわれており、家族にアトピーを持つ人がいる場合も注意が必要です。アトピー性皮膚炎だけでなく、ぜんそくや花粉症なども当てはまります。

そこで！予防！
手肌が水に触れないよう、手袋を二重にはめましょう。血洗いは浸け置き洗いで、脂汚れを浮かしてから洗きましょう。手で洗うお湯の温度をなるべく低くしましょう。脂っぽい料理は炎症が治まるまでは避けましょう。生活を改善し、体の抵抗力を高めましょう。炊事後は必ず保湿剤やハンドクリームを塗って、脂分を補いましょう。市販品や食器洗浄器などを上手に利用して、刺激物に触れないようにしましょう。

頭の体操「チャレンジザクロスワード」

1				
2				
		3		4
5			6	
7				
8			9	

カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい

<よこのカギ>

- ポジティブ
- 物事などが、調和がとれていて穏やかなこと。みんなニコニコしている様子。
- 悪性新生物。
- せいぜいそんな程度だろうと決めてかかったり、見くびること。「をくろ」
- 父・母の兄弟。
- カラオケで歌うときに使います。
- 有酸素運動といえば、水泳、ウォーキング、
- めったにないこと。まれにあること。
- 心臓は血液を全身に送り出す「」のような働きをしています。

<たてのカギ>

- 恐怖心が生ずること「づく」。
- 年始の八ガキのごあいさつ。
- 耐え忍ぶこと。
- 秋の空が澄み渡って高く晴れ、秋の好時節を表わす言葉「高く(馬肥)ゆ」。
- 一日歩いた歩数を数えてくれるもの「計」。
- 動物などが多く集まって群れをなしているもの。
- 京都 奈良といえは 神社

ヒント 医学

こんな年でした **1979年** 1979年は 麻生総理が政界入りを果たした年

2008年9月、第92代内閣総理大臣に就任した麻生太郎氏。衆議院議員総選挙に出馬し、初当選を果たし政界入りした年は、一体どんな年だったのでしょうか。

<ニュース>

- 東名日本坂トンネル事故 KDD事件発覚
- 東京サミット開催・ウォークマン発売・江川卓投手巨人入団 WHOが天然痘根絶宣言・東京国際女子マラソンが始まる

はがきに答えを書いて1月30日(金)までに「健康管理士ニュース」係宛にお送り下さい。正解者の中から抽選で3名様に、フランスの海水から抽出したミネラルとバラエキスを配合した入浴剤「デトックスソルト入浴料(アロマローズの香り)」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答え「井ビダンゴ」でした。抽選の結果、兵庫県の江見真佐子さん、岡山県の三宅美子さん、熊本県の井上梨紗さんが当選されました。おめでとうございます！

<編集後記>

暖房で温められた室内は空気が乾燥しがちになります。加湿器をつけたり室内に洗濯物を干すなどして、湿度を50~70%に保ち風邪を予防しましょう。本年はいかがでしたでしょうか？来年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。(編集部)