

第十二回健康学習セミナー

「家庭の食卓における家族の役割」

好評のうちに終了

去る三月七日(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「家庭の食卓における家族の役割」を開催致しました。健康管理士一般指導員の方はもちろん、講座受講生、またこれから資格取得を目指す方等多くの方にお集まり頂きました。



< 第 1 部の様子 >

第一部では、萩原暢子先生をお招きし、「家庭の食卓における家族の役割」というテーマでお話頂きました。萩原先生は、京都ノートルダム女子大学教授であると同時に医学博士でもあり、若年期からの生活習慣病予防を中心に研究を行われています。

講演では、食育基本法や食生活指針を交えた食育の基本、体のリズムと朝食の欠食との関係、食事バランスガイドの使い方、小児肥満、トレーサビリティや賞味期限と消費期限を含む食の安全性について等の幅広い説明がありました。

また、学童期や思春期における食事の実態やアレルギーや孤食等の生活上の問題、子ども達の食の背景や家庭の食卓がもたらす役割についてのお話もありました。

「家庭の食事時間は、大切な家族の関わり場の場であり、絆を強める！」

家庭での食事は子どもへの感性を育て、コミュニケーション能力を育む場になります。また食事マナーを学ぶ機会にもなるので、家庭で子どもが楽しいと感じる食事を演出する事が重要であるそうです。

第二部では、「健康管理士一般指導員の資格のいかし方」と題し、大阪府健康管理士会の中村省三氏にお話頂きました。中村氏は認定講師として、健康や食育について講演をされ、分かりやすいと好評を得ています。



< 第 2 部の様子 >

資格取得の費用対効果、資格の有効性、資格取得後の地元行政へのアプローチ方法等を実体験に基づき、分かりやすくお話し頂きました。資格取得は始まりであり、そこから一歩踏み出す努力の大切さを感じられる内容でした。

参加者の皆さんは熱心に耳を傾け、現代の食と家族の問題について学べる充実した講演だったという意見を多く頂きました。

参加者の声(一部抜粋)

第一部:
ポイントを絞って、食育についてよく分かった。
一般の人や子育て中の母親へ、食育について伝える機会があれば話したい。
「汁三菜」の毎日の妻の工夫に頭が下がる。我が家でも「楽しい食卓」を目指したい。
第二部:
経験を自分の言葉で話されていたので分かりやすかった。資格を活かして人の役に立つように頑張りたい。

健康管理士能力開発講座 色のパワーで心と体イキイキ!

開講しました

去る四月二日(木)、京橋プラザ区民館に於いて、健康管理士能力開発講座「色のパワーで心と体イキイキ!」の第一回目が開催されました。

この講座は有限責任中間法人日本パーソナルカラーリスト協会と株式会社カラースペースワムの協力のもと、四回にわたり、色の効果や色を食に活かすテーブル周りの配色レッスン、



グループワークの様子>

自分似合う色、パーソナルカラーの発見、カラーセラピー体験等、実習形式で学べる内容になっています。

第一回目は、「色の持つ心理効果を知る」と題し、日々の生活における色の心理効果の基本を学びました。六つのグループに分かれ、グループごとに色の寒暖、強弱のイメージを話し合いました。その後、講師の塩田先生から色相と色調、色の持つプラス面、マイナス面についての説明があり、最後に一枚の写真から受ける印象やイメージを、習った言葉を使いグループごとに発表しました。

グループワークが中心だった事もあり、和気あいあいとした雰囲気活発な意見交換が行われていました。

二回目以降の講座については、ニュースやホームページにて報告していきます。

「食育百景」に掲載されました

東京都産業労働局が作成した食育取組事例集「食育百景」に、当協会の食育活動事例が掲載されました。この冊子には、食育活動を積極的に進めている団体の取り組みを紹介する事により、食育活動を推進していくものです。

当協会のページでは、東京都食育推進事業である「子どもイキイキ食育指導講習会等」について掲載されています。今後、幅広い世代を対象に、食育活動を企画実行していきます。

健康管理士ステップアップ講座

日時: 平成21年6月14日(日)
10:30~14:30 全回
会場: 中央区立総合スポーツセンター
(中央区日本橋浜町2-59-1)
定員: 40名(先着順)
受講料: 3,000円(税込) ミネラルウォーター 体付き
持ち物: ほすぴ(108号・109号)、昼食、帽子、タオル
動きやすい服装、ウォーキングシューズ

< 講座内容 >

午前の部	昼食	午後の部
10:30~12:00	12:00~13:00	13:00~14:30
ほすぴ勉強会 (108号・109号)		都内ウォーキングツアー (浜町~浅草方面)
ほすぴ(108号・109号)をご持参下さい。		雨天の場合 体育館でストレッチ、ヨガ等の軽体操

スキルアップのための一日講座
健康管理士ステップアップ講座
開催決定!!

来る六月十四日(日)第一回「健康管理士ステップアップ講座」が開催されます。この講座は、日本成人病予防協会の新たな取り組みの一環として、健康管理士を対象とし、「ほすぴ」の勉強とその実践を通じて、スキルアップを図るための一日講座です。

午前中は「ほすぴ」の独学では分かりにくい部分を、皆で勉強していきます。午後は、酸素をたくさん取り込んでエネルギーを生じようという事で、ウォーキングも兼ねて都内散策を行います。この機会に健康知識をさらに深め、ウォーキングで心も体もリフレッシュしてみませんか?

お申込みは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。

健康管理士ステップアップ講座 申込書

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

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

全国健康管理士寄稿

順不同 敬称略

健康管理士会より

《会が設立されました》

宮城県健康管理士会
〒982-0251
仙台市太白区茂庭字中谷地山六十七
代表 太田 重雄 氏
E-mail: mi.yagi@real.thcare.or.jp

栃木県健康管理士会

《無料健康セミナーのお知らせ》
「高コレステロールは、コレステロールで治る？」
日時：平成二十二年四月二十六日(日)
午後三時～四時半
場所：ごちぎボランテア
NPOセンター「ほすび」
(県警本部前・宇都宮税務署右隣)
講師：栃木県健康管理士会会長 佐久間 辰雄 氏

目から鱗のセミナーです。当日はセミナーの前に総会を開催します。(午後一時半～二時半)
(栃木県健康管理士会 佐久間 辰雄)
TEL 0908718436(宇都宮)

10周年を迎えた埼玉県健康管理士会

去る4月4日(土)、日本成人病予防協会安村専務理事ご臨席のもと、平成2年度総会を開催致しました。今年度の活動方針は下記のとおり承認され、ますます活発な活動が予定されています。

- 例会の発展と充実 埼玉県内へ講師派遣
- NPO加入への準備 地域健康管理士との連携
- 会員交流と親睦を兼ね、秋に一泊研修会
- 「彩の国健康だより」の継続、ホームページの充実と活用
- レベルアップを目指し、外部講師による研修
- 日本成人病予防協会との協賛講演活動推進
- 講演活動の質と内容の充実

月例会のお知らせ

日時：毎月第廿日(土)午後7時～
会場：川口市西公民館(川口駅西口徒歩7分)
詳細は、ホームページをご覧ください。
<http://www.geocities.jp/rhsy9150/>
会員同士が資質の向上を目指して意見交換をしています。是非、ご参加を!



(埼玉県健康管理士会 平方 睦男)

高橋会長が上田埼玉県知事と対談



去る4月10日(火)、埼玉県健康管理士会会長の高橋義一氏(写真左)が、上田清埼玉知事(写真右)と対談致しました。高橋氏の後輩である山本議員のご紹介でこの対談が実現しました。対談の目的は、埼玉県健康管理士会の活動状況を知事に知って頂く事でしたが、講演会の講師養成やその実績に対しては、知事から賞賛と激励のお言葉を頂き、県としても協力を惜しまないと言われました。また、健康管理士のパンフレットを知事にお渡ししました。

去る三月八日(日)に月例会を開催しました。午前中は、みんなで作ろう「健康料理」と題して調理をしながら「メニューは、十穀ご飯」鮭のチャンチャン焼き」等の他に、きのこ研究者の会員より珍しい「花びら茸」の差し入れがありました。旬の食材をふんだんに使った、体が喜ぶ料理で和気あいあいとした会話が弾みました。午後からは「ほすび」を中心にした勉強会で、担当会員による解説や情報交換で盛り上がりしました。愛知県健康管理士会はNPO法人化を目指して準備を進めています。来る六月十四日(日)午後一時より設立総会を開催します。私達と一緒に、健康管理士として学んだ知識や今までの経験を活かしていきませんか?

去る二月十五日(日)、薬をやめると病気が治ると題して、安部徹先生の自律神経免疫療法を、三月八日(日)は、塩 上手にとれば元気になれる」と題して勉強会を開催し、活発な意見交換がなされました。今後も課題を持って情報交換、勉強会を続けたいと考えています。
(北東京健康管理士会 宮地 宏彰)

去る三月二十一日(日)、当初の「ミニ講座」として、健康茶話会を取り入れられる家庭の薬膳」を開催しました。講師は、当協会員で中医薬膳師・薬膳料理研究家の若林くみ子さんをお願いしました。

去る二月二十二日(日)、第七回目的の勉強会を行いました。上片野整体師による実演を含むアロマテラピーやフレクソロジーの楽しみ方、み方の講演、梅干しツアールの企画についての話し合いや核酸の健康効果の紹介が行われました。

私は健康管理士として皆さんに生活習慣病等に関する踏み込んだ知識を得て欲しいと思っています。それに際し、私が在住する茨城県においても健康管理士会を発足し、少しでも多くの地元の方々へ健康管理に関する知識を伝えていけたらと思います。一緒に活動して下さい。方ご連絡お待ちしています。
(茨城県ひたちなか市 仙波 康成)
TEL 0292191588
E-mail: three-h.y.k.@an.wakwak.com

また、ホームページを開発致しましたので、ご覧ください。
H.P. <http://kegoshinohsui.ahp.net/>
(鹿児島県健康管理士会設立準備委員会 緒方 祥之)

第 回 健康管理士養成指定校紹介

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)
本学科は、生活学と福祉学を文化という立場から融合した学科です。生活学では衣食住と家族、福祉学では医学 医療という点から健康が重要な部分を占めており、健康について学ぶ事は大変有意義だと考えています。資格取得のために、本学科で開講している授業を学ぶ事で、健康に関連する幅広い知識を獲得できる事が指定校制度を導入した理由です。授業では、テキストの内容にできるだけ沿うように取り組んでいます。レベルアップに繋がり、また授業の進行がスムーズにいき、学生の取り組みやすさにも繋がったと思います。また、自分の家族の健康管理をはじめ、就職の際に他の人との違いを強調する事もでき、将来的にこの知識を生かして、社会に貢献する事ができる資格であると考えます。(萩原先生)

二月に設立一周年を記念して、伊東温泉で研修&慰労会を開催しました。健康管理士としての絆が非常に深まり、とても楽しいひとときを共有する事ができました。毎月第一土曜日の午後二時から「ほすび」を中心に勉強会を都内会場にて開催しております。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OP会 村田 淑恵)
TEL 09030417154
E-mail: ya-patora-nurata@docom.ne.jp

資格を得ても活かしていない方もいると思います。仲間の輪に入れば、やる気も出てくると思います。ので、よろしくお願致します。
(青森県健康管理士会代表 上山 一郎)
TEL 0176228484
E-mail: kyoti@itan.onn.ne.jp

去る二月に、県の食育指導者研修がありまして、会員に呼びかけ参加しました。終了後は修了書を受けて、あおもりっこ食育指導者」として登録され、要請にも答える形で進行できると思います。また、当会の会員の古川美之さんは、日本エステティック協会国際委員であり、新聞に連載で「エステ美の広場」というタイトルで記事を掲載しています。

去る二月に、県の食育指導者研修がありまして、会員に呼びかけ参加しました。終了後は修了書を受けて、あおもりっこ食育指導者」として登録され、要請にも答える形で進行できると思います。また、当会の会員の古川美之さんは、日本エステティック協会国際委員であり、新聞に連載で「エステ美の広場」というタイトルで記事を掲載しています。

去る三月八日(日)に月例会を開催しました。午前中は、みんなで作ろう「健康料理」と題して調理をしながら「メニューは、十穀ご飯」鮭のチャンチャン焼き」等の他に、きのこ研究者の会員より珍しい「花びら茸」の差し入れがありました。旬の食材をふんだんに使った、体が喜ぶ料理で和気あいあいとした会話が弾みました。午後からは「ほすび」を中心にした勉強会で、担当会員による解説や情報交換で盛り上がりしました。愛知県健康管理士会はNPO法人化を目指して準備を進めています。来る六月十四日(日)午後一時より設立総会を開催します。私達と一緒に、健康管理士として学んだ知識や今までの経験を活かしていきませんか?

去る二月十五日(日)、薬をやめると病気が治ると題して、安部徹先生の自律神経免疫療法を、三月八日(日)は、塩 上手にとれば元気になれる」と題して勉強会を開催し、活発な意見交換がなされました。今後も課題を持って情報交換、勉強会を続けたいと考えています。
(北東京健康管理士会 宮地 宏彰)

去る二月に、県の食育指導者研修がありまして、会員に呼びかけ参加しました。終了後は修了書を受けて、あおもりっこ食育指導者」として登録され、要請にも答える形で進行できると思います。また、当会の会員の古川美之さんは、日本エステティック協会国際委員であり、新聞に連載で「エステ美の広場」というタイトルで記事を掲載しています。

去る二月に、県の食育指導者研修がありまして、会員に呼びかけ参加しました。終了後は修了書を受けて、あおもりっこ食育指導者」として登録され、要請にも答える形で進行できると思います。また、当会の会員の古川美之さんは、日本エステティック協会国際委員であり、新聞に連載で「エステ美の広場」というタイトルで記事を掲載しています。

去る三月八日(日)に月例会を開催しました。午前中は、みんなで作ろう「健康料理」と題して調理をしながら「メニューは、十穀ご飯」鮭のチャンチャン焼き」等の他に、きのこ研究者の会員より珍しい「花びら茸」の差し入れがありました。旬の食材をふんだんに使った、体が喜ぶ料理で和気あいあいとした会話が弾みました。午後からは「ほすび」を中心にした勉強会で、担当会員による解説や情報交換で盛り上がりしました。愛知県健康管理士会はNPO法人化を目指して準備を進めています。来る六月十四日(日)午後一時より設立総会を開催します。私達と一緒に、健康管理士として学んだ知識や今までの経験を活かしていきませんか?

去る二月二十二日(日)、第七回目的の勉強会を行いました。上片野整体師による実演を含むアロマテラピーやフレクソロジーの楽しみ方、み方の講演、梅干しツアールの企画についての話し合いや核酸の健康効果の紹介が行われました。

去る二月十五日(日)、薬をやめると病気が治ると題して、安部徹先生の自律神経免疫療法を、三月八日(日)は、塩 上手にとれば元気になれる」と題して勉強会を開催し、活発な意見交換がなされました。今後も課題を持って情報交換、勉強会を続けたいと考えています。
(北東京健康管理士会 宮地 宏彰)

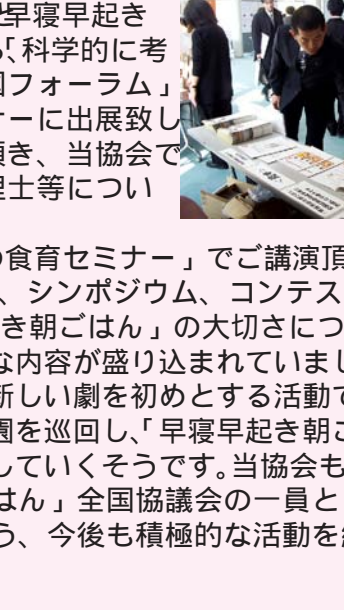
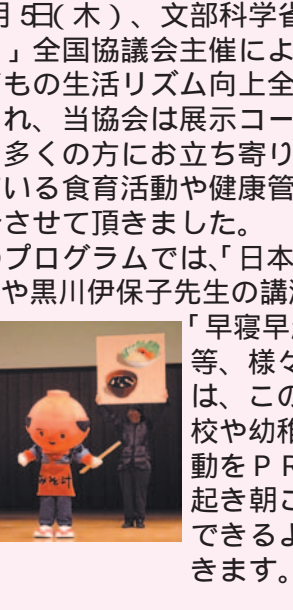
去る二月二十二日(日)、第七回目的の勉強会を行いました。上片野整体師による実演を含むアロマテラピーやフレクソロジーの楽しみ方、み方の講演、梅干しツアールの企画についての話し合いや核酸の健康効果の紹介が行われました。

私は健康管理士として皆さんに生活習慣病等に関する踏み込んだ知識を得て欲しいと思っています。それに際し、私が在住する茨城県においても健康管理士会を発足し、少しでも多くの地元の方々へ健康管理に関する知識を伝えていけたらと思います。一緒に活動して下さい。方ご連絡お待ちしています。
(茨城県ひたちなか市 仙波 康成)
TEL 0292191588
E-mail: three-h.y.k.@an.wakwak.com

また、ホームページを開発致しましたので、ご覧ください。
H.P. <http://kegoshinohsui.ahp.net/>
(鹿児島県健康管理士会設立準備委員会 緒方 祥之)

科学的に考える子どもの生活リズム向上全国フォーラムに参加しました!

去る3月5日(木)、文部科学省「早寝早起き朝ごはん」全国協議会主催による「科学的に考える子どもの生活リズム向上全国フォーラム」が開催され、当協会は展示コーナーに出展致しました。多くの方にお立ち寄り頂き、当協会で実施している食育活動や健康管理士等についてご紹介させて頂きました。午後のプログラムでは、「日本の食育セミナー」でご講演頂いた、服部幸應先生や黒川伊保子先生の講演、シンポジウム、コンテストの表彰式、「早寝早起き朝ごはん」の大切さについての劇等、様々な内容が盛り込まれていました。今後は、この新しい劇を初めとする活動で全国の学校や幼稚園を巡回し、「早寝早起き朝ごはん」運動をPRしていくそうです。当協会も「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の一員として協力できるよう、今後も積極的な活動を続けていきます。



＜勉強会の様子＞

＜ミニ講座の様子＞

＜会食の様子＞

＜勉強会の様子＞

＜ミニ講座の様子＞

＜会食の様子＞



健康管理士インタビュー

「活動の現場」



坂 則子さん・本 はるみさん

今回ご紹介するのは、介護の現場で活躍されている坂則子さんとお二人とも、介護施設等へ食事指導に行ったりしながら、健康管理士として何が出来るのかを探し、前向きに活動されているという事で、健康管理士の間瀬みゆきさんよりご紹介頂きました。そんなお二人に、介護のお仕事の現状と健康管理士についてお話を伺いました。

はじめに、介護に関わるお仕事をしていて、という事で、具体的な仕事の内容を教えてください。

本さん：主にデイサービスセンターで、料理の指導をしています。イベント食として、普段とは少し違った食材等を利用して、昼食を提案させて頂いています。厨房と一緒に調理をしたり、テーブルコーディネートをしたり、楽しい食事ができるようにお手伝いをさせて頂いています。

坂さん：私は主に現場では事務関係の仕事ですが、ピーク時やおやつ作りの際は厨房に入ります。利用者さん達と一緒に、おやつを作ったり、お話をしながら楽しい時間を過ごしています。

お二人とも、介護の分野で、食に携わっていらっしゃるのですね。働かれていますか？
坂さん：介護の現場は送迎から始まり、入浴や食事等、職員にとっては一日があつという間に過ぎていくとも忙しい現場のように感じられます。そんな中、利用者さんがいかに楽しく過ごして頂けるかを試行錯誤し、利用者さんの笑顔を励みに、日々バラエティに富んだ料理を考え、提案させて頂いています。

ところで、お二人はなぜ健康管理士の資格を取得しようと思われたのですか？

坂さん：当時は専業主婦でしたが、もう一度仕事をしたかったのですが、何の知識もなく、何が出来るのかと迷っていました。そんな時にこの資格を知り、勉強しよう、きつと自分のやりた仕事が見つかる、と思いました。

本さん：私も専業主婦でしたが、料理教室を始めた事がきっかけでした。長年、菜食料理の勉強をしており、食と健康にはとても興味があり、食が体に及ぼす影響等、正しい知識をお伝えできたらいいなと思っていました。この資格を知り、取得しました。

健康管理士取得のうえで必要な知識を幅広く学ぶ事ができ、様々な年齢層の方とコミュニケーションをはかる事もでき、とても役立っています。

健康管理士が介護の現場に必要な理由は何だと思えますか？

坂さん：介護施設の利用者は増えつつあり、介護の現場には経験した人でない、分らない、苦労や問題点が多くあると思います。これが毎日続くわけですから、心身ともに健康でいなくてはなりません。この資格は幅広い知識を得る事ができ、



写真左：調理中の 本さん



食事指導中の坂さん

食事指導やメンタルケアができるため必要だと思えます。

本さん：坂さんと同じです。それと介護の現場において、生活相談員のような形で現場に入れるようになるといいと思っています。生活相談員は、利用者やその家族の援助、またケアマネジャーの応対等、お話をするにあたって幅広い知識が求められるからです。生活相談員に該当する資格が限られているのが現状なので、この資格は非常に必要だと思えます。

健康管理士取得のために学んだ幅広い知識が色々なケアにつながっていくのです。そこで資格をどのように活かされていますか？

本さん：株式会社げんきくらぶで介護コンサルタントをしています。介護施設に定期的に伺い、利用者さんに楽しい食事の時間が提供できるように、栄養バランスを考慮し、話題性に富んだメニューの提案や食事の指導をさせて頂いています。

坂さん：私は家庭介護者アドバイザーをしており、在宅介護をしている方や介護に不安を持っている方の話を聞いたり、食生活のアドバイスをされる際に活かしています。そのような方々に、心身ともに健康であって欲しいと考えています。

最後に、介護の現場において、健康管理士がどのような位置にいられるようになっていきますか？
坂さん：そうですね、利用者さんのお世話や調理のお手伝いはもちろんですが、介護をする立場の方々が健康であって欲しいですね。そのような方々に、心身のケアも指導していき、心身ともに健康になって欲しいです。

気をつけよう 季節の病気

5・6月 ~ 五月病 ~

？ 五月病とは？

4月は進学や就職等で環境が大きく変わる季節です。新しい環境にうまく適応できず、あるいは適応しようとして張りすぎ、5月の連休を過ぎた頃からうつな状態になる事を「五月病」といいます。しかし、五月病は医学用語ではなくきちんとした定義もないため、医学的には「適応障害」と診断されます。

新しい生活に夢中である間は良いのですが、それが一段落する5月～6月頃に、知らず知らず蓄積されていた心身の疲れが出てきたり、新しい環境や人間関係についていけなかったりと、大きなストレスをため込んでしまう事が原因です。

？ 症状は？

身体的なもの	精神的なもの
<ul style="list-style-type: none"> ・疲れやすい ・食欲がわかない ・めまい ・頭痛、腹痛、便秘 ・不眠 ・動悸 	<ul style="list-style-type: none"> ・やる気が出ない ・イライラする ・興味、関心がわかない ・思考力、判断力が持たない ・不安や焦りを感じる ・なんとなく落ち込んでいる

五月病にかかりやすい人



症状が重い場合は、心療内科や精神科を受診しましょう。さらに、五月病は長引くと「うつ病」へ移行する可能性もあります。早めに医師に相談して、症状が進まないようにする事も大切です。

そこで！ 予防！

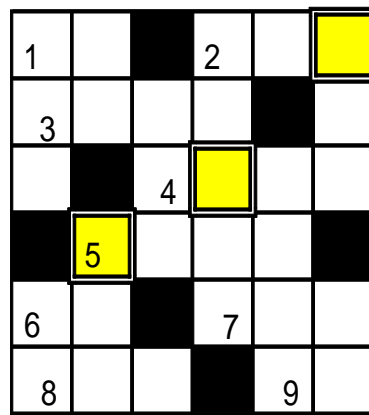
1番はストレスをためない事です。ストレスの多い現代社会で、完璧にストレスを避けるのは難しいので、次のような事を心がけてストレスと上手に付き合っていきましょう。

完璧主義はやめる 愚痴をこぼす 自分を客観的に観察する できない事はできないと言う 自分に合ったストレス解消法を見つける



不規則な生活もストレスをためる原因になります。睡眠不足、不規則な食事、運動不足等の生活習慣の乱れは体内のバランスを崩し、ストレスへの抵抗性を弱めるからです。まずは生活リズムを整え、ストレスに負けない体と心をつくりましょう。

頭の体操「チャレンジザクロスワード」



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>
1. 思いがけない幸運がめぐってくることのため「 からばらもち」
 2. マイナス
 3. 病気の治療を終えた後、外傷の後遺症を持つ人に対する機能回復訓練「 デーション」
 4. 月日は「 記念日」
 5. きもったまが大きいこと。物事を恐れず、度胸がすわっていること
 6. 人間や生物への思いやり、慈しむ心のこと
 7. 外国のこと
 8. 干支の一番最初の動物
 9. お刺身に添えられた野菜や海藻

- <たてのカギ>
- 自力
- 兄弟のうち、年上の女性のこと
- 沖縄県の県庁所在地
- 畑の肉、とも言われる、タンパク質が豊富な食材
- 美しい容貌
- 痛風の原因物質
- 古くなった自動車など、老朽化したものを表す言葉
- 日本の国技
- 「ある日、森の中～」で始まる童謡 森の さん。

ヒント パーティー



こんな年でした

1994年

1994年は「Suica」の第1次試験が行われた年

福岡・北九州都市圏に、ICカード式乗車券システム「Suica」が導入されました。首都圏で導入されているSuicaの第1次試験が行われた年は、一体どんな年だったのでしょうか？

<ニュース>

中華航空機が名古屋で着陸失敗 向井千秋さん、宇宙へ

松本サリン事件、大江健三郎氏にノーベル文学賞、関西国際空港開港 プレイステーション発売、リレハンメルオリンピック開催



はがきに答えを書いて5月29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、折り畳んで持ち運びもラクラク、様々なシーンでご利用頂けて環境にもやさしい「エコバッグ」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「キンギョ」でした。抽選の結果、福島県の今野厚子さん、広島県の有本としほさん、神奈川県安藤誠治さんが当選されました。おめでとうございます！

< 編集後記 >

日本成人病予防協会、日本医協学院のホームページをご覧頂いた事がある方も多いと思いますが、昨年4月から始まったスタッフのブログがあります。資格や健康についての情報が載っていますので、是非ご覧下さい。(編集部)

- 日本成人病予防協会スタッフブログ <http://japablog.blog61.fc2.com/>
- 日本医協学院スタッフブログ <http://ini3661.blog39.fc2.com/>