



日本成人病予防協会  
URL: http://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

## 新年のご挨拶

### 飛躍する

# 健康管理士一般指導員



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

「健康管理士一般指導員」の皆様、あけましておめでとうございます。きつと「明るい新しい年」を、元氣で迎えの事とお慶び申し上げます。さて、我が国では平均寿命は年々延び、平成二十一年度では、男性七十九・五九歳(世界一位)でした。六十五歳以上の人口は二万九千二百六十八人と総人口に占める割合は二十三%を超え、出生率の低下も考慮すると、ますます少子高齢化が進んでおります。また、医療費という面から見ても、昨年度は三十四兆一三六〇億円と毎年約一兆円ずつ増加しており、病気の増加は歯止めがかからないのが現状です。

そのような中、健康に対する考え方が変わり、疾病対策だけではなく、個人の価値観や、その人らしさを重視した人間全体に視点を向ける事が大切な時代になり、近年では「健康寿命」が注目されています。「健康寿命」とは、日常的に介護を必要とせず、自立した健康的な生活ができる生存期間の事であり、この寿命を延ばす事が、高齢社会が進む我が国にはとても大切な

あると考えられます。健康とは、医療以前に「個人の力」で支えられています。きちっとした知識を持ち、その知識を育成に変え、行動変容につなげ習慣化する事ができるためのコミュニケーションをもち、互いに情報交換しながらも、支え合い、健康を獲得する時代です。まさに「健康管理士一般指導員」資格が必要とされる時代ではないでしょうか。

十九年前より認定を開始致しました「健康管理士一般指導員」資格は、資格者が五万五千名を超え、ますます増加傾向にあります。活躍の場も医療・福祉分野はもとより、地域や企業・学校・家庭等、ますます広がってきております。また、全国の四十五の大学教育にも採用されるまでになりました。これも皆様のおかげと感謝致しております。

当協会の活動と致しまして、平成二十二年度は経済産業省、総務省、人事院、防衛庁等で大変多くの健康講演会を実施させて頂きました。特に、「朝早く起きたかどっこか」「朝ごはんを食べたかどっこか」「どんな物を食べたか」等によって、便の種類や色等が違う事を子ども達に知ってもらったために、文部科学省と「早寝早起き朝ごはん」全国協議会後援のもと、「バナナうんちで元氣な子!」と題した冊子を作り、「健康管理士一般指導員」資格者を講師とし、多くの小学校に派遣致しました。

対象は小学校一〜三年生で、元氣な子どもになるには、食べた物が体の中での様な道順を通して最後に便になるか、消化・吸収・代謝・排泄のし



<東京ガス株式会社様と共同で行った能力開発講座の様子>

くみをダンス等を盛り込み、楽しく分りやすい実施致しました。行動変容等、効果についても継続的なアンケートを実施し、検証致しております。各校より好評を博し、本年度も広く学校にPRしていきたいと思っております。

ただ、全国的に多くの学校でこれら事業を実施するには多くの講師が必要になります。今後「健康管理士一般指導員」資格者の活躍の場の一つとして確立できたらと考えております。



<講師として活躍中の「健康管理士一般指導員」>

もちろん子どもだけでなく、保護者や企業の職員、介護予防の観点から高齢者にも、各世代における広い健康保持増進、病気の予防の知識を学び、健康になつて頂きたいと考えております。様々な年齢に合わせた教育プログラムを開発していきたいと考えており、これらの活動が、増加する医療費の削減の原動力になればと願っております。

本年度も健康社会を目指し、様々な活動を展開して参りますので、皆様のご理解及びご支援のほど宜しくお願い申し上げます。

平成二十二年八月、九月に東京で行われた健康管理士能力開発講座「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」が大好評だったため、大阪での開催が決定致しました。「もっと話し上手になれたら」、「自分の考えや思いをもっと的確に相手に伝える事ができたか」と考えた事はありますか? 話すをする事が苦手という方もテクニクや心掛け次第で変わってきます。今回はアナウンサーであり、健康管理士である花形一実先生を講師にお招きし、好印象でわかりやすい話し方についてお話しします。聞き取りやすい発声や滑舌、メリハリのつけ方、内容の表現と工夫、人前

で話す時の準備から本番までの流れ等、実践を多く交えて体験しながら、基礎から学べる内容となっております。「話す」ことは、音声で伝えることです。アナウンサーのテクニクから、あなたが声を出して、相手に話の内容をわかりやすく的確に届ける方法を学びます。健康講演や職場でのプレゼンテーション等にも活かして頂ける内容ですので、この機会に是非ご参加下さい。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。

元テレビ静岡アナウンサー。日本大学理工学部電気工学科出身。科学の楽しさを取材し伝えたいとの道へ。テレビやラジオで、科学番組の他、「スーパータイム」等ニコース情報番組にキャスター・リポーターとして多数携わる。また、式典等の各種司会やタレント・歌手への話し方指導、さらにカルチャースクール等で一般の方へも話し方講座を行っている。



花形 一実先生プロフィール

## 健康管理士一般指導員 能力開発講座 「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」

日時:平成23年3月5日(土)  
10:30~16:30 全1回  
会場:クレオ大阪東部館 3F多目的室  
(大阪市城東区鳴野西2-1-21)  
定員:30名

<1/3(月)締切・希望者多数の場合は抽選>  
受講料:5,000円(税込)  
対象:健康管理士一般指導員



### 講座内容

#### ★発声・滑舌で、はぎれよく

わかりやすさの第一歩は、しっかり口を開けて声を出す事。まずは発声や滑舌レッスンからです。繰り返し声を出し練習する事で、体で覚えていきましょう。

#### ★メリハリつけて、聞き取りやすく

メリハリをつけて話すためには、具体的に何をすれば良いのでしょうか? 問のあけ方等、できる事はたくさんあります。自分の話し方を見直してみましょう。

#### ★わかりやすさのための、内容と表現の工夫

話のテーマが決まっても、盛り込む内容や表現の仕方によって伝わり方が変わってきます。限られた時間を有効に使い、聞いてもらえる話をするための工夫をしましょう。

#### ★人前で話す準備から本番まで

原稿作り、話す時の動作、資料の扱い方等、戸惑いやすい点をチェックします。1つ1つ準備をして、人前で話すドキドキをイキイキに変えていきましょう。

好評につき  
大阪でも開催!

# 健康管理士能力開発講座 プロ・アナウンサーに学ぶ

# 好印象でわかりやすい話し方

## 能力開発講座「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」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)	( )		

# 全国健康管理士寄稿

同不  
略称  
敬順

## 健康管理士会より

### 宮城県健康管理士会

健康管理士の資格を取得し、健康セミナー等の講師を希望されている方のご連絡をお待ちしております。  
TEL 022-281-2388  
(宮城県健康管理士会 会長 太田 重雄)

### 青森県健康管理士会

会員も増え、市民・職場等で講演をし、活動しています。今年も知っている限りでは、合格者が5名います。スキルアップのため、毎月研修会を開いています。  
(青森県健康管理士会 葛西 百合子)

### 茨城県健康管理士会

去る平成二十一年十月二十四日(土)、七十名が参加し設立記念講演会を行いました。経皮毒研究会代表の山下玲夜氏を講師にお迎え、テーマは「有害化学物質が免疫力に与える影響」でした。  
シャワーやリンス等に入っている有害化学物質が皮膚から侵入し、病気を引き起こす怖さ、使用する日用品を見直す大切さについてお話がありました。  
TEL 029-219-5888  
(茨城県健康管理士会 会長 仙波 康成)



<講演会の様子>

### 山口県健康管理士会



<健康ふえすた山口の様子>

去る平成二十二年十一月十四日(日)、の第三回健康ふえすた山口を開催致しました。参加人数はスタッフを含め十八名の小規模でしたが、参加者の皆様の健康に関する意識がさらに高くなることができました。  
なお、来年度の定例会は平成二十三年一月十六日(日)、山口小郡ふれあいセンターで開催致します。  
TEL 090-1352-8611  
(山口県健康管理士会 事務局)

### 埼玉県健康管理士会

去る平成二十二年十一月十日(土)に定例会を開催しました。十月は「食料と健康」、十一月は「食品添加物」について討論し、多くの会員から活発な意見や情報の交換があり、楽しく盛り上がり勉強になりました。一月は「高血圧」について各々話し合います。  
また、平成二十二年十一月十三日(土)、十四日(日)には、秋季研修旅行を埼玉県西部の越生温泉で行いました。「ストレス」について、「眠りについて」の講演を聞いた後、夜は伝言ゲーム・カラオケ等を行い、翌日は「長瀬ライン下り」に行き、皆で楽しく過ごしました。皆さん、毎月第一土曜日午後一時より定例会を開催しておりますので一緒に楽し

### 岡山県健康管理士会

く過ごしませんか。  
TEL 080-3701-3828  
Email: mt2512-285@softbank.ne.jp  
(岡山県健康管理士会 平方 睦男)

### 岡山県健康管理士会

去る平成二十二年十一月十一日(日)午前十時から十二時、和気町本荘地区で開催された健康イベントで、「歌うは健康の秘訣」というテーマで協力させて頂きました。  
参加者は地域の約二百名で健康ウォーク・健康体操・地域の歴史についての講演・クイズ大会・子供のための紙芝居など盛りだくさんの内容で、天候にも恵まれ大盛況のイベントでした。

### 鹿児島県健康管理士会

去る平成二十二年十月十七日(日)、定例会を開催致しました。今回の参加者は十二名でした。まず、日高会員の講義「健康の秘密」では、活性酸素、食のバランス、葉酸の役割、老化に伴うホモステイン増加の対策、運動やライフスタイルの重要性、ストレス対策等元気な長寿に必要な内容を網羅した講義となりました。会場には七十、八十代の元気な会員が参加しており、「その通りだ!」と相槌を打つ等、積極的な意見交換がありました。



<イベントの様子>

岡山県健康管理士会では、今年度から地域でのイベントに協賛して予防のための啓蒙活動を行っており、来年度からは毎月実施していく予定です。県下の健康管理士の皆様のご協力をお待ちしております。  
また、市町村の教育委員会や公民館から依頼を受けて講師派遣を行っておりますが、このたびは県民局からも講師派遣の依頼を頂きました。健康管理士として講演活動をしたと思う方は、毎月第三土曜日の午後六時から勉強会を行っていますのでご参加下さい。詳しい内容のお問い合わせは事務局までお願いいたします。

### 健康管理士東京OP会

去る平成二十二年十二月四日(土)に「いたばし健康ネット博」に参加しました。現在「ほすび」に掲載されている「ウソホント」を題材に健康クイズと誰にでもできる簡単な体操をしました。来場された方々と楽しく過ごし、健康の大切さをアピールしました。  
毎月第二土曜日、午後二時から神田駅前にて勉強会を開いています。来年二月には研修旅行も企画しています。勉強したり、イベントを企画したりして、一緒に楽しく健康を広めていきましょう。  
TEL 080-3737-8514  
Email: kagoshima@op.or.jp  
(健康管理士東京OP会 佐藤 和子)

### 群馬県健康管理士会

去る平成二十二年十一月十三日(土)、日本成人病予防協会専務理事の安村様に、「知って安心!上手な薬との付き合い方」と題しご講演頂き、健康セミナーを行いました。  
薬の歴史・薬と体・薬の仕組みや飲み方・薬になる食べ物等々をお話頂きました。薬に対する見方、考え方、使い方等知識が広がった気がします。自分の健康は自分で守るため、薬の知識や食品の知識等益々勉強が必要であり、情報に流されない、宣伝に惑わされない上手な薬との付き合い方を学びました。  
知識は受け入れるだけでなく、実行しなければ自分の体に活かされないのです。自分に合った食材、自分が本来持っている自然治癒力を高める生活(食事や運動等)をしていけるよう自己選択をし、健康維持へとつなげたいと思います。  
(群馬県健康管理士会 依田 富江)

### 兵庫県健康管理士会

去る平成二十二年十一月十八日(日)、定例会を開催致しました。内容は「二分間ストレッチ、ほすびの勉強会(二十問テスト形式と解説)、分科会発表会でした。分科会発表会では野菜を食生活に取り入れるために、太らないための食生活、食生活の現状というテーマで発表が行われました。



<定例会の様子>

## 第5回 日本の食育セミナー「未来を変える食のチカラ」開催しました!

去る平成 22年 11月 7日(日)、東京都庁において第5回日本の食育セミナー「未来を変える食のチカラ」を開催致しました。昨年を上回る定員をはるかに超えた800名以上の方々にご参加頂きました。



第1部では、家庭料理研究家である奥園壽子先生を講師に「未来を変える食のチカラ」の講演が行われました。生活習慣病予防のためには、大きく分けて、食生活の改善、運動、休養の3つがありますが、家庭料理研究家という立場から、食生活の改善というテーマで講演をして頂きました。食生活の改善の3つのポイントとして、野菜をもっと食べよう! 良いタンパク質を積極的に取るう! 料理をもっと楽しくしよう!

をあげ、それぞれの解説をして頂きました。

お話の中で、もやしのおいしい調理の仕方、ひじきや切干大根の簡単な戻し方等、すぐに役立つ情報・おいしいレシピ等をたくさん教えて頂き、参加者の皆さんが真剣にメモを取っていらっしゃる姿が非常に印象的でした。

第2部の参加型パネルディスカッション「健康家族のエコレシピ」では、2つ家庭の1週間のメニューをご紹介頂き、管理栄養士の塩入さんからアドバイスと改善後のレシピの紹介をして頂きました。また、健康運動指導士の内田さんから、簡単にできるエクササイズをご指導頂きました。最後に、当協会から「おからのドライカレー」、「ひとつの食材で2度おいしい! さつまいもレシピ」の2つのエコレシピをご紹介しました。第2部の終わりには、「未来を変える食エコクイズ!」を行いました。最後まで残った方々に健康グッズがプレゼントされる事もあり、真剣にクイズに挑戦されていました。

大変多くの方々にご来場頂きました。ご来場頂いた皆様、どうもありがとうございました。来年も開催予定ですので、また多くの方のご参加をお待ちしております。



### 健康管理士会 活動報告

佐賀県健康管理士会設立を目指して  
活動報告 大募集!  
健康管理士として様々な活動されています。その活動内容を教えて頂けませんか? より活動しやすきようのバックアップを致します。是非当協会までご連絡下さい。随時お待ちしております。

佐賀の皆さま、こんにちは!  
勉強会予定です。  
平成二十三年一月九日(第二日曜)アバンセ(TEL 0952-26-0011)午後一時より行います。一般の自由参加も予定しています。今回のテーマは、「生涯健康で自立した暮らしを目指そう」です。日時変更もありますので、ご確認のうえ鋭意ご参加下さい。  
TEL 0952-52-1309  
Email: muladen@city.jp  
(佐賀県三養基郡 村上 剛一)

### 活動報告 大募集!

健康管理士として様々な活動されています。その活動内容を教えて頂けませんか? より活動しやすきようのバックアップを致します。是非当協会までご連絡下さい。随時お待ちしております。

(担当 森田)

Email: morita@japa.org  
健康管理士会  
http://www.healtheat.or.jp/



# 健康管理士インタビュー 「活動の現場」

仁藤 由美さん（神奈川県）



今回ご紹介するのは、湘南記念病院乳癌外科でクラークをされている仁藤由美さん。仁藤さんは四十四歳の時に乳がんを経験し、その経験から健康管理士を取得されました。今回は平成二十二年十月十三日（水）、女性と仕事の未来館で行われた乳がんのセミナーで、体験談を発表されることにお邪魔し、お話を伺いました。

お仕事をどのように資格を活かされていますか？  
また、一般の方が健康管理士に求めているものはどのような事とお考えですか？

「学んだ事を活かしたい」と思っていた頃、主治医である土井卓子先生が先生の病院で働く事を提案して下さいました。先生は治療だけでなく、再発に奮起する私を何度も励まし、奮起したてしてくれました。その先生のそばで働ける嬉しさは、今も続いています。

四年前、乳がんが告知されました。突然現実になった「死」。私だけじゃないならいい！と思うし込んでいたので、ものすごく慌て、恐怖が迫ってきました。

病院では、先生には質問できない患者さんの日常生活での疑問や、マスコミ等の健康に関する大量の情報について答えられる事が大切でした。例えば実際にあった質問では、「卵は食べない方がいいの？」、「サプリメントは飲んだ方がいいの？」、「運動は一日どの位行えばいいの？」等、一人一人の年齢や病気の状況も違うので、答えられる範囲でお答えしています。このような時に、健康管理士の資格で学習した事がすごく役立つと思っています。

抗がん剤治療、手術、放射線治療と通りの治療を終え、再発したくないという気持ちから、「私の体の中はどうなっているのか？」という疑問をもちました。体のしくみや働きの学習をしている時、健康管理士の方が的確なアドバイスを下さり、疑問が一つ一つ解決し、すごく納得できました。その方は、他にも健康に欠かせない栄養や運動等豊富な知識があり、

私の場合、再発・転移しないために、一日一日の生活の仕方が大事だと思つています。この資格で学んだ事を活用しています。腰が痛い、胃が痛い等ちょっとした体の変化でも、「これって再発？」という事が頭に浮かんでしまいます。そういう時には、すぐにテキストを何度も読み返し、必要ならば検診を受けています。

乳がん治療の最前線で働かれています。健康管理士として、そして乳がん体験者として患者さんにどのような事を伝えていきますか？

乳がんが告知され、それを受け入れるのにとても苦しいです。私も乳がんではありません。私も乳がんのよ」と一言伝えれば、多くを語らずとも分かり合えるのです。そして、ここで働いている私を見て、「治療をすれば働く事だつてできるのね」と何人もの方に言ってもらえました。



<発表中の仁藤さん>

今回乳がんについてのセミナーの中で、体験談を発表されましたが、どのようなポイントをお話されましたか？手ごたえはいかがでしたか？

一番のポイントは検診を受けて頂きたいという気持ちを伝える事です。今でも、なぜもつと早く検診を受けなかつたのか、自己検診で



<スライドを使用して分かりやすく説明中>

また、抗がん剤での吐き気・嘔吐の苦しさ、脱毛のショックは体験してみないと分かりません。私は患者さんの治療中の話をしっかりと聞くようにしています。そして、「私もそうだった」、「良く頑張りましたね」等、気持ちを共有する事で、「自分だけじゃない」、「気持ちを分かってくれらした」と涙ぐむ方もいらっしゃいます。治療の過程で骨粗しょう症になる方が多いので、カルシウムはもちろろん、バランスの良い食事や運動、日光浴をおすすめしています。「山の中を歩いたところ、とても緑が美しく歩く事が楽しかったです。毎日体調に合わせて歩いていきます」と報告して下さいました。

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？

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？

乳がん治療の最前線で働かれています。健康管理士として、そして乳がん体験者として患者さんにどのような事を伝えていきますか？

乳がんが告知され、それを受け入れるのにとても苦しいです。私も乳がんではありません。私も乳がんのよ」と一言伝えれば、多くを語らずとも分かり合えるのです。そして、ここで働いている私を見て、「治療をすれば働く事だつてできるのね」と何人もの方に言ってもらえました。



<会場の様子>

## 旬の食材 2月

取り入れよう

### ワカサギ(公魚)



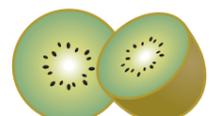
湖の氷上に穴を開けて釣り上げる「ワカサギ釣り」はとて有名で、その釣りそのものが風流な季節感を表す魚です。鮮度が落ちるのがとても速く傷みやすいため、旬な時期が短く、さらに近年の温暖化により収穫量が減ってきています。ワカサギは、から揚げや天ぷら等にして骨ごと食べる事ができるので、カルシウムを非常に多く摂取でき、その量はなんとイワシの10倍程にもなります。またビタミンAやリンも多く、栄養価にとて優れた魚です。

### かぶ



かぶは別名「すずな」とも呼ばれ、春の七草の1つでもあります。赤かぶは色合いがキレイな事から、サラダ等にもよく使われます。白かぶは小かぶ、大かぶ、聖護院かぶ、ミニかぶ等様々な種類に分かれます。かぶの根にはビタミンCの他、アミラーゼが豊富に含まれています。根の部分よりも葉の部分の方が栄養素が豊富で、カロチン、カリウム、鉄、マグネシウム等を含んでいます。調理の際には、葉を捨てないようにしましょう。

### キウイフルーツ

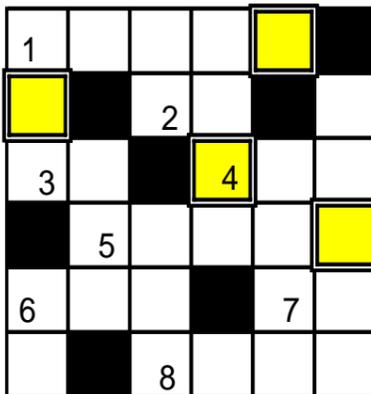


キウイフルーツという輸入物のイメージが強いですが、国産のものも多く、日本でも積極的に栽培されています。長球形の実がニュージーランドの鳥「キーウィ」に似ている事から名付けられました。キウイフルーツは、ビタミンC・E、カリウム、食物繊維が豊富に含まれており、「フルーツの王様」ともいわれています。果肉が黄色の「ゴールドキウイ」は、緑色の果肉の物と比べビタミンCが約2倍も含まれています。

### <編集後記>

お鍋の美味しい季節になりました。今人気の「タジン鍋」をご存知でしょうか？タジン鍋はとんがり帽子のような形をした、モロッコの伝統的な土鍋です。無水調理ができ、野菜と肉を入れて弱火にかけるだけで、野菜から水分が出て、素材の味が生きたおいしい鍋物ができるそうです。一度試してみたいかたはありますか？本年もどうぞよろしくお申し込み申し上げます。(編集部)

## 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ると単語を完成させて下さい。

### <よこのカギ>

- ヨーロッパの民話。少女が祖母の家へ使いに行き、狼に食べられてしまう話。
- 寿司に添える甘酢しょうが。
- しびれて感覚がなくなること。あまりの冷たさに指先が「する」。
- 食品の色や味が変わってしまつて、食用には適さなくなること。
- 奈良市にある、聖武天皇が建立した寺お寺。
- 大韓民国の首都。
- 愛媛県の旧国名。
- 目が顔の前面に並び、口はしが短い鳥。「ホー、ホー」と鳴く。

### <たてのカギ>

- 1972年、長野県軽井沢町の保養所に人質をとって立てこもり銃撃戦を展開した「山荘事件」。
- 雪や氷の上を滑らせて走る乗り物。
- へんぴな場所にあつて、人に知られていない温泉。
- 小学校の教科の1つ。「工作」。
- 狼のことを英語でいうと？
- とつておきの最も有力な手段。最後の「」を出す。
- 白と黒との中間の色。ねずみ色。
- 71年に遷都された、奈良時代の日本の首都。

ヒント  
日本一



答えを「ほすび」119号のアンケートの解答欄にご記入のうえ、1月25日(火)までにお送り下さい。正解者の中から、水を注ぐだけで使えて電気が一切不要、抗菌カビのハイテクフィルターを使用し、乾いた喉や肌に潤いを与える携帯用加湿器」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。なお、前回の答えは「カンク」でした。抽選の結果、兵庫県の岩城裕之さん、富山県の石川悦子さん、東京都の鶴狩君枝さんが当選されました。おめでとうございます！

こんな年でした

# 1956年

1956年は AFCアジアカップが始まった年

平成2年1月1日から、カタールでAFCアジアカップ2011が開催されます。AFCアジアカップが始まった年は、一体どんな年だったのでしょか？

### <コース>

日ソ国交回復  
弥彦神社参事

日本隊マナスル登頂・メルボルンオリンピック開催・気象庁発足・学校給食中学校で本格化・サッポロビール発売

