

【介護予防指導者養成講習会 in 香川】

- 日時** : 平成24年9月1日(土)
13時30分～16時30分
- 会場** : アルファあなぶきホール 大会議室
(高松市玉藻町9-10)
- 定員** : 100名(先着順・締切7/31(火))
- 主催** : 日本成人病予防協会
- 受講料** : 2,000円(税込)〈テキスト代を含む〉
- 対象** : 健康管理士一般指導員・受講生
修了生・一般

【介護予防指導者養成講習会 in 福岡】

- 日時** : 平成24年9月8日(土)
13時30分～16時00分
- 会場** : 福岡朝日ビル 13・14会議室
(福岡市博多区博多駅前2-1-1)
- 定員** : 100名(先着順・締切7/31(火))
- 主催** : 日本成人病予防協会
- 受講料** : 2,000円(税込)〈テキスト代を含む〉
- 対象** : 健康管理士一般指導員・受講生
修了生・一般

札幌と東京で好評頂きま
した介護予防指導者養成講
習会を左記日程で開催致し
ます。
テキストに沿った講義と

音楽に合わせた実技で適切
な介護予防のための正しい
知識を習得し、さらに普及
して頂ける講習会です。健
康管理士の方には「介護予

防指導者養成講習会修了
証」を授与致しますので、
皆様お誘い合わせの上ご参
加下さい。

介護予防指導者養成講習会
『若返る脳』延ばそう健康寿命
『ぼける生き方・ぼけない生き方』開催

介護予防指導者養成講習会 お申込方法

①お申込み

次頁の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページフォー
ム、お電話にてお申込み下さい。

TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733
介護予防指導者養成講習会 URL: www.japa.org/nouryoku

②お振込 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UFJ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または受講生番号(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。

①お申込と②お振込の確認が取れましたら、8月下旬より受講票を発送致します。



Facebook 始めました

協会の活動や健康情報を
発信しています

<http://www.facebook.com/japa3737>

「健康管理士一般指導員」資格取得説明会

大好評開催中!!

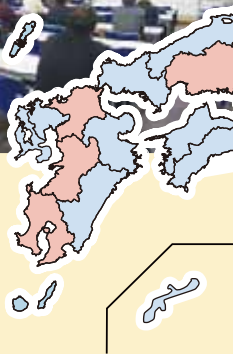
平成十九年よりスタートしました資格取得説明会は、全国二十七都道府県で合計三百カ所で行われました。毎回、たくさんの方々にご参加頂き、健康管理士一般指導員資格に対する関心の高さが伺えます。説明会では、健康管理士一般指導員資格の概要のほか、すでに活躍されている健康管理士の方に資格の活かし方を具体的に話し聞いています。健康管理士一般指導員資格は、おかげさまで二十周年を迎え、資格取得者は六万人を超えました。活躍の場も広がり、地域や家庭はもとより、医療・福祉分野、企業等、健康のスペシャリストとしての人材が求められています。また、全国四十八の大学・短期大学等のカリキュラムに導入され、就職活動の支援として活用されています。

日本は、世界一の長寿国です。高齢化に伴う医療費の高騰や、福祉・介護等の不安、また、間違った情報が氾濫する社会において、健康管理士一般指導員資格の需要はますます高まります。今後も資格取得説明会を各地で開催致しますので、健康管理士一般指導員資格に興味をお持ちの方がいらっしやいましたら、是非お誘い下さい。

《今後の予定》※休日開催分

6月30日(土) 水戸
6月30日(土) 札幌
7月1日(日) 千葉
7月8日(日) 名古屋
7月22日(日) 福岡
7月29日(日) 東京
8月4日(土) 岡山
8月5日(日) 香川

詳しくはホームページをご参照下さい
<http://www.healthcare.or.jp/shikaku>



赤：開催地

キリトリ線

キリトリ線

介護予防指導者養成講習会「『若返る脳』延ばそう 健康寿命～ほける生き方・ほけない生き方～」申込書

会場	香川(9/1)		
資格番号	H-	お名前	
同行者			
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

介護予防指導者養成講習会「『若返る脳』延ばそう 健康寿命～ほける生き方・ほけない生き方～」申込書

会場	福岡(9/8)		
資格番号	H-	お名前	
同行者			
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

能力開発講座 in東京

「私ってこんな人？ 自分を知って元気でイキイキ！ストレスケア」開催しました！

能力開発講座「私ってこんな人？ 自分を知って元気でイキイキ！ストレスケア」を4回にわたり開催しました。

シニア産業カウンセラーであり、健康管理士でもある浅場このみ先生を講師にお招きし、エゴグラムを使って自分の思考や行動の特性を知り、自分に合ったストレス対処法でストレスケアをする術を身に付け、



様々な事例から相談の聞き方や傾聴体験を学びました。グループワークでは和やかな雰囲気となり、ご参加頂いた方々からは「毎回具体的な自己チェックやワーク等が入り、理解しやすく楽しく受講出来た」「職業柄うつ病の方と関わる事が多いので、早速実践したい」「ストレスについて知らなかった事を奥深く学んで、もっと勉強したくなった」等の感想を頂きました。



第8回 関東圏健康管理士活動報告会 ～活かそう貴方の「健康管理士」資格！～

「せっかく取った資格をどのように活用すればよいのか、活かせる活動の現場は何処に」等々、悩んでいる方、疑問を感じている方、そんな貴方（貴女）に少しでも解決の糸口になればと今年も企画しました。実際に資格を活かして活躍している諸先輩のより具体的な話を聞き、また直接疑問点を質すことにより、皆様方の今後の活動の指針として頂き、少しでもご活躍の一助となれば幸いです。健康管理士の仲間の輪を広げるまたとない機会と捉えて頂き、一人でも多くのご参加頂ければ幸いです。

日 時：平成24年7月21日（土）

開 場：13時 開 演：13時15分 定員100名（先着順）

会 場：勤労福祉会館 6F大会議室 池袋南口より徒歩約7分 参加費：500円

主 催：関東圏健康管理士連合会（東京・神奈川・埼玉西・千葉）

共 催：NPO法人 日本成人病予防協会

第1部：13時20分～14時20分

講演「元原子力従業員が語る…放射線の人体影響について」

～放射線の健康リスクを正しく理解しよう！～

講師：健康管理士東京OP会 代表 嵯峨 泰

第2部：14時30分～15時50分

「私は資格を活かしこんな活動をしています」

現在、各方面で活躍している健康管理士4名の諸先輩に実績作りのノウハウをより具体的に語ってもらいます。

第3部：16時00分～16時45分

「パネルディスカッション」

健康管理士として活動する過程の悩みや疑問にパネラーが討議を交えながらお答えします。

※セミナー終了後、別会場にて懇親会を行います（自由参加）

<時間：17：00～19：20 費用：3,000円>

※セミナー費用及び懇親会費用は当日受付にてお支払い下さい。

申し込み先：「氏名・郵便番号・住所・電話（FAX）番号・メールアドレス・資格番号」を明記の上、下記までお申し込み下さい。

関東圏健康管理士連合会 世話人代表 東京都健康管理士会 代表 金岡健二
TEL・FAX：042-365-0584 E-mail：tokyo@healthcare.or.jp

好評につき一年延長！

健康管理士の **20**th ANNIVERSARY
輪を広げよう!!

『健康管理士一般指導員』資格は皆様にご支援を頂き、20年を迎える事が出来ました。そこで、お礼の意味を込めて、ご紹介キャンペーンを行っております。

下記の方法にて、『健康管理士一般指導員』資格にご興味がある方をご紹介下さい。ご紹介者様に3,000円の商品券を差し上げます。

申込方法

通信講座申込書の紹介者欄に

①健康管理士番号

②お名前 の両方を記載

期 間

平成24年12月31日まで

また、『健康管理士一般指導員』資格の詳しいご説明にお役立て頂ける「健康管理士一般指導員の資格取得の説明と予防医学の現状」のDVDもご紹介します。

詳細及び、健康管理士一般指導員の資料を希望される方は、下記担当者にお問合せ下さい。

【日本成人病予防協会 石原】

TEL 03-3661-0175

E-mail info3@japa.org

資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成24年 7月 21日(土)	広島
7月 22日(日)	大阪
8月 25日(土)	福島
8月 26日(日)	仙台
9月 2日(日)	香川
9月 23日(日)	長野

健康管理士認定試験 実施報告

会 場	受験者数	合格者数
福 岡 4/22 福岡朝日ビル	40名	29名
名古屋 5/20 産業労働センター	54名	39名

健康情報

●主婦の活動量、事務職より多い(5/13国立健康・栄養研究所/桜美林大学)

専業主婦20人(平均年齢37歳)と事務職の男女31人(同42歳)を対象に、上下左右等の細かな動きから活動強度や活動量を評価する活動量計を使って1週間平均的な活動量を測定したところ、主婦が日常生活で体を動かす活動量が事務職の会社員に比べて2割以上も多い事が分かった。1日の平均歩数は、主婦が8,424歩、事務職が8,288歩でほぼ同じであったが、座って安静にしている時の活動強度を1とした場合、その3倍以上の強度の活動をしている時間(歩行時除く)は、主婦が59.5分、事務職は21.9分であり、主婦は事務職の3倍近かった。主婦は掃除や洗濯等の家事でこまめに体を動かしているためとみられ、育児をしている主婦はさらに活動量が増える。これらのデータから、家事は重労働であると裏付けられた。

●世界の4人に1人高血圧、死因の6割生活習慣病(5/16WHO)

WHOは、加盟する194カ国の指標を集めた「世界保健統計2012」で、今回初めて、高血圧と糖尿病の人の割合を調べたところ、世界平均で血圧が140以上の人の割合は男性29.2%、女性24.8%、一般的に高血糖とされる人の割合は、男性9.8%、女性9.2%と発表した。また、08年の推定死者5,700万人のうち、6割強の3,600万人が生活習慣病である「伝染しない病気」だった。最も多いのは48%の心臓血管疾患で、がん21%、慢性呼吸器疾患12%と続く。それらの原因別では、高血圧13%、喫煙9%、高血糖6%、運動不足6%、肥満5%だった。

●都市部のヒートアイランド緩和(5/17帝京大学 三上岳彦教授)

帝京大学の三上教授らは、6年前から関東の約200カ所で気温を測定し、10年7月と11年7月に最低気温26℃以上であった都心4地点と、同23.5℃以下の郊外10地点を選び、10、11年を比較してヒートアイランドの影響を調査した。都心と郊外の気温差は、1日平均で0.36℃縮み、時間帯別では最大0.67℃(午後4時)縮まった。特に、午後1～5時の都心と郊外の気温差は、10年7月で最大1.5℃あったが、11年7月はほとんどなかった。日射量は11年の方が若干強く、それでも気温差が縮んだのはヒートアイランドが緩和されたためと分析し、その理由として、気温差が縮まった日中に電力使用量も15%以上減少していることから、節電等による人工排熱が減少したためとみている。

健康管理士会紹介 第46回 栃木県健康管理士会



<イベントブースの様子>

出来る実力を身に付けるため、健康情報の共有を図り、レベルアップし、各会員の要望に応えます。その一環として、宇都宮市の「まちぴあ」に専用デスクを設置しました。今年1月より活用しており、同じスペースに10団体が入っているの、お互いの交流を深める事が出来ます。

また、出前講座の機会を多く得るために、学校関係(P.T.A)、各地の生涯学習センター、各地自治会、各種健康クラブ、スポーツクラブ(同好会)、栃木県、市町村等にPR展開を実施します。

栃木県健康管理士会は、健康講座は年間6回開催、各種イベントは年間4回参加、出前講座は年間20回を目標として、随時開催しています。今年度は、鹿沼市の「まちづくり推進課」や(かぬま市民活動広場)まちなか広場「ふらっと」と協力して、健康講座の開催が可能になりました。栃木市においても鹿沼市と同様に活性化を目指します。

健康講座の講師やアドバイザーとして、講演



<イベントの様子>

栃木県健康管理士会 会長 佐久間辰雄

TEL : 028-663-8386

E-mail : tochigi@healthcare.or.jp

栃木県健康管理士会のブログ「予防医学でピンコロ人生」

<http://plazarakuten.co.jp/kenkoukanrishi/>



今回のオススメ書

ひざちゃん体操

著 者 : 黒田恵美子

発 行 所 : 株式会社かんき出版

発行年月 : 2012年1月23日

販売価格 : 1365円(税込)

ひざをちゃんとする体操を続けるだけで、ひざ痛の改善やむくみ解消、尿漏れ対策等にも効果抜群。シンプルで大きなイラストと分かりやすい解説で、上手なひざの動かし方をマスターしましょう。



健康管理士専用 メールマガジン配信中

多くの健康管理士の皆様のご要望にお応えして、ついに健康管理士専用メールマガジンを開始しました。

このメールマガジンは、健康管理士ニュースをデータで配信するだけでなく、最新かつ日常生活に役立つ身近な健康情報をリアルタイムに発信するとともに、各種勉強会やイベント情報をお知らせ致します。購読により、紙資源の消費を抑え、地球環境保護にも貢献できます。この機会に是非お申込み下さい。

申込方法(パソコンのメールアドレスのみ)

HP: www.healthcare.or.jp/kkshi/

E-mail: news@japa.org

※健康管理士番号を忘れずに明記下さい。

お問合せ: TEL 03-3661-0175(担当 鈴木)

(注) 本サービスを利用される方は、印刷された紙の健康管理士ニュースはお送りしません。

健康管理士インタビュー

「活動の現場」



毛利 明雄さん（北海道）

今回ご紹介するのは、毛利明雄さん。ご自身の体験や健康管理士の知識を活かして各地で講演されています。

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。

私は、今から七年前、五十七歳の時にダイエットに取り組み、三十年来のメタボ状態を脱却したという体験をしています。一年半で十七キロ減量し、同時に糖尿病や高血圧症、脂質異常症等も治ってしまいました。そして、薬も飲まなくてよいという事になりました。

すると、せっかく取り戻した健康な毎日の楽しさをリバウンド等で失うのはあまりにもったいないと思うようになりました。また、この体験を踏まえて、メタボはちよつとした習慣によって克服できるという事を外に向かって発信し、自分だけでなく、周りの人たちにもぜひ健康になってほしいという思いがふつふつと湧いてきました。「でもどうやって？」と思っていた時



に出会ったのが、健康管理士の資格です。「そうだ、この資格を取って自分自身の健康知識を確固としたものにするれば、自分の健康状態のコントロールがうまくいき、そして周りの人にも自信を持って自分の体験を語れるのではないか」と思ったのです。

健康管理士を取得されてご自身の健康管理に役に立った点はどのような事がありますか？

一つは、私の体験談をより説得力のあるものにする健康知識のベースが出来た事です。私の話の中では、特に、なぜ太ってしまうのか、なぜ習慣を変えられるのか、なぜリバウンドしないのかに焦点を当てています。この「なぜ」を分かりやすく説明する事によって、初めて聞いている人たちが、自分の身に置き換えて参考にする事が出来ます。そしてこの「なぜ」を説明するのに役立ったのが、健康管理士のテキストや「ほすび」から得た知識です。例えば、ストレスや生活の乱れによって自律神経が乱れ、それが過

食や肥満につながるメカニズムや、自分の考え方の癖を知る事が生活習慣の改善の第一歩である事等です。

もう一つは、自分の健康知識のブラッシュアップです。北海道健康管理士会が月一回開催するセミナーや勉強会では、地元医大の先生や病院の技術者をお招きし、より専門性の高い最新情報を学んだり、保健医療の現場にいる会員が講師になる事もあります。このような健康管理士会の活動に参加する事も、大いに私の活動の助けになっていきます。こうした活動を通じて、いくつになっても自分を高めていける事は、本当に幸せだと思っています。

継続した健康管理によって脱メタボ体型を維持するために、普段の生活でどんな事に気を付けていらっしゃいますか？

一言で言うところ『発想の転換』で、脱メタボのポイントはず、メタボ思考からの脱却なのです。私の場合、何といつてもががつがつした生き方、考え方が生活習慣病の主因だったと

の反省から、思い切って真逆の考え方に変えました。つまり、常にゆつたりとした生活や、ものの考え方を心がけています。食事については、夜八時以降は一切飲食しない、昼食は手作りのお弁当にする等、栄養バランスをコントロールしています。通勤時や昼休みを利用して出来るだけ歩く、土日はサイクリングをする等で一週間に四〜五時間の運動量を確保しています。このように、やるべき事が無理なく継続出来るのも、生き方やものの考え方を変える事が出来たからです。

「脱メタボ体験記」のご講演をされていますが、どのような点にポイントをおいてお話しされていますか？ また、どのような手応えがありましたか？

変な言い方ですが、私の強みは、何といつても私自身が筋金入りのメタボ人間だった事です。この強みを生かして、私の話では私自身がメタボだった頃の写真を示し、当時のめっちゃくちゃな食生活や不健康な体の状態等をイラストやグラフを使って正直に説明します。これを説明する事で、聞いている人に「なんだ、この人も以前は、今の自分と同じじゃないか」と思ってもらう事が重要です。この時点で、その人にとって私の話は単なる「他人の体験談」では



＜メタボだった頃＞

なくなり、自分の身に当てはめて考えながら聞けるようになります。話の後いふも言われるのは、「具体的に分かりやすく説得力がある」「二メタボの人の話なので、説教されている感じがなく、共感を持てる」の二点です。

講師として活動していくうえで、これは必要だと思われる基礎知識や心構え、また、これから活動される方へアドバイスをお願いします。

これまでに、基本的に同じ体験談を二十数回やっていますが、毎回対象者も時間も違うため、それに合わせて内容も練り直すので、やはりいつも本番前は緊張します。でも私の経験では、こうした緊張感があつて、しつかり準備をし、リハールを重ねたときほど結果は良いようです。何度も声に出してリハールしているうちに、言い回しがすつきりしない部分や聞いていて分かりにくいところが分り、修正する事が出来ます。そしていざ本番が始まっ

たら、第一声を大きくはっきり発声します。すると、一気に緊張が解けて自信が湧いてきます。要するに、「始まる前は大根役者の積もり、始まったら千両役者の積もり」ですね。

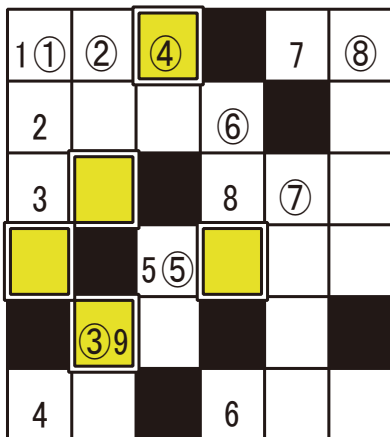
健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか？

今のところ、主にこれまでの仕事関係や北海道健康管理士会のつながりから講演依頼を受け、応じてきたというところですが、今後はこれに加えて、例えば地方自治体や医療機関等と連携して、メタボリック症候群に悩む個々の人々への具体的なアドバイスが出来れば、さらに充実感のある活動が出来るのではないかと考えています。ただこれは、相手のある事なので、簡単ではありませんね。



＜講演の様子＞

頭の体操「チャレンジ★ガ★クロワード」



★ヒント★

うずまき貝を
背負っている…



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>

- 3時の〇〇〇。
- 飲食店で従業員用に作る料理。
- 食材を切る時に使うのは、包丁とまな〇〇。
- 食事の時に必要。食材を挟んで口元に持っていく道具。
- 傾斜のついた道。
- あたたかいお茶を飲むためのコップ。
- 野菜の1種。葉の部分は「すずな」と呼ばれ春の七草として知られる。
- 釣りをする時に使う道具。針がついており、釣り糸につけて魚を誘う。
- 柄、模様のないもの。〇〇の服。

<たてのカギ>

- 神仏や墓などを拝みに行く事。
- 屋根と座敷が供えられ、宴会や食事を楽しむ船の事を〇〇船と言う。
- 昆虫やカエルなどを総称して…
- マグロを英語に訳すと…?
- 諦めること。〇〇を投げる。
- 海に生息する哺乳類。英語でdolphin。
- 毛糸などを編んで作ったものの総称。
- 衣服などに付ける宝飾装身具。

こんな年でした

2000年

2000年は シドニーオリンピックが 開催した年



女子マラソンで高橋尚子選手がオリンピック最高記録で優勝し、陸上の日本女子初の金メダルを獲得しました。

<ニュース>

- 介護保険制度発足
- 二千円札発行。42年ぶりに新額面紙幣発行
- BSデジタル放送開始

オリックスのイチロー外野手が、シアトル・マリナーズに移籍
首都圏の地下鉄等で磁気方式プリペイドカード「パスネット」運用開始
「慎吾ママのおはロック」130万枚のヒット。「おっはー」が流行語に

答えを「ほすび」128号の
研修問題の解答欄にご記入の
うえ、7月25日(水)までにお
送り下さい。正解者の中か
ら、枕カバーの下に敷いてひ
んやり気持ちよく眠れる「ひ
んやりクールジェルひつじ」
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「インゲンマメ」でし
た。抽選の結果、滋賀県の落
合百合子さん、広島県の榎本
伸昭さん、大阪府の田畑美保
子さんが当選されました。お
めでとうございます！

<編集後記>

いよいよ夏も本番を迎えます。夏を涼しく過ごすために、ゴーヤやきゅうり等の植物のグリーンカーテンで日陰を作ったり、室内にごさを敷いてみてはいかがでしょうか。軒先に風鈴をつるして、音で涼しさを感じるのもおすすめです。

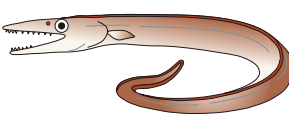


(編集部)



旬の食材

7月



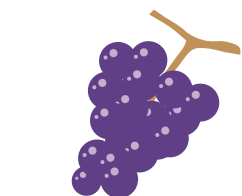
本州中部以南に分布し、水深100m前後の砂泥底に多く生息しています。全長2m近くに成長しますが、通常は80cm位のものが多いです。夜行性のため、日没から活動を始め、鋭い歯で魚やイカ、タコ等をエサにしています。
天神祭や祇園祭等、関西の夏祭りには欠かせない食材で、白身で脂肪やビタミンAが多く、濃厚な風味を味わえます。小骨が多いので「骨切り」をするのが特徴です。湯引きや煮つけ、てんぷら、酢の物、焼だね等、様々な料理に使うことが出来ます。

きゅうり



原産地はインド、ヒマラヤです。インドでは3000年以上も前から栽培されていたといわれ、紀元前にインドから中国へ伝わり、日本には天平時代に渡来したのが定説になっています。
ハウス栽培のものは周年、露地ものは初夏が旬となり、トゲや花のついているものが新鮮です。ラップをして冷蔵庫で保存しましょう。
わずかにビタミンやミネラルを含みますが、90%以上が水分であるため、味覚やサクサクとした歯触りが楽しめる食材です。シトルリンという利尿効果のある成分を含み、むくみによいとされます。

ぶどう



カスビ海沿岸からコーカサス地方が原産地といわれ、世界でも多く栽培されている果物の一つです。日本では、甲州種が栽培の初めとされています。
粒がそろっていて、皮が張っていて、振っても粒が落ちないものが良質です。ぶどうを洗うときは、柄を持って、さっと振り洗いしましょう。
主成分の糖分は、ブドウ糖と果糖です。干しぶどうは糖質が多くなります。皮に近い部分ほど甘みが強くなります。