



「笑いと心を科学する」 意外と知らない笑いのチカラ」

日本には「笑う門には福来る」をはじめとして、「笑いは百萬の長」「笑いに優る良薬はない」等、笑いに関することがわざは多く、昔から笑う事の重要性が伝えられてきました。

そこで、第一部は大阪電気通信大学医療福祉工学部教授である松村雅史先生をお迎えして「笑いと心を科学する」意外と知らない笑いのチカラ」を題し、笑いがもたらす

ストレス解消効果と免疫機能の向上、脳の活性化等の話を、さらに松村先生が開発された、笑いの回数を測定する装置『爆笑計』を使用した研究成果を交えて笑いが病気の予防に役立つ事をお話し頂きました。

第二部は、大阪府健康管理士会の活動報告です。谷奥基資さん発表、山本信之さんデモ演技による『ロコモティブシンドローム』～ロコモ予



△松村 雅史 先生 プロフィール

野は生体医工学や携帯型医療器等の開発で

このデバイスを用いて笑いと健康の科学や遠隔医療・在宅医療・介護予防に関する研究、生活リズム等ヘルスケアシステムに関する研究を行っている。現在、介入による嚥下機能の改善等、健康分野への応用を推進している。

一九五八年大阪生まれ。大阪大学大学院工学研究科電気工学専攻博士課程修了後、立命館大学助手、大阪電気通信大学講師を経て現在に至る。専門分

野は生体医工学や携帯型医療器等の開発でこのデバイスを用いて笑いと健康の科学や遠隔医療・在宅医療・介護予防に関する研究、生活リズム等ヘルスケアシステムに関する研究を行っている。現在、介入による嚥下機能の改善等、健康分野への応用を推進している。

多くのストレスにさらされている今、現代人が生きているく上で必要なスキルとして、困難を乗り越える力『SOC』が注目されています。SOCとは、「首尾一貫感覚(Sense of Coherence)」という専門的用語です。「わかる感」「できる感」「やるぞ感」の三つの感覚を磨く事で、ストレスマネジメント能力や周囲とのコ

的高めしていく事が出来るようになります。

家庭や職場における様々な場面を想定しながら、困難を乗り越える力（SOC）を高め、何があつてもへこたれな

い画期的手法を、具体的な事例とともにクイズやゲームも交えて分かりやすく教えて頂きます。

第二部は、「被爆者が語る放射線と健康の話」と題し、

「第23回 健康学習セミナー in 名古屋」

「困難を乗り越える力『SOC』を手に入れよう」



米国ミシガン州立大学卒業後、ミシガン州立大学大学院にて修士号（コミュニケーション学）、東京大学大学院医学系研究科にて博士号（保健学）を取得。財团法人日本訪

問看護振興財団、大阪府立健康科学センター等を経て、二〇〇二年にグローバルヘルスコミュニケーションズを設立し、代表を務める。また、東京大学大学院医学系研究科客員研究員、日本健康教育学会評議員等を兼任。困難を乗り越える力SOC研究を実践に活かしている数少ない健康社会学者であり、明快な講演やコンサルティングが好評を博している。



△蝦名 玲子 先生 プロフィール



(受賞の様子)

去る平成二十五年三月七日(木)に開催された「早寝早起き朝ごはん」フォーラムにて、当協会が取り組んでいる食育活動『バナナうんちで元気な子!』(生活リズムを整えよう!)が優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進にかかる文部科学大臣表彰を受けました。

また、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会二年連続の受賞は、「元気な子!」の活動度の受賞は、「早寝早起き朝ごはんレタ」(早寝早起き朝ごはん)



(文部科学大臣賞 表彰状)



(食育講師の皆さんと記念撮影)

第22回 健康学習セミナー in 大阪

「笑いと心を科学する ~意外と知らない笑いのチカラ~」

日 時：平成25年6月15日(土) 13時15分～16時00分
会 場：大阪國民會館 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・5/31(金)締切)
主 催：日本成人病予防協会／共 催：大阪府健康管理士会

第23回 健康学習セミナー in 名古屋

「困難を乗り越える力“SOC”～新たなコミュニケーションスキルを手に入れよう～」

日 時：平成25年7月6日(土) 13時30分～16時00分
会 場：名古屋駅前ベンチャーオフィス(桑山ビル8階)8A(名古屋市中村区名駅2-45-19)
定 員：150名(先着順・6/14(金)締切)
主 催：日本成人病予防協会／共 催：愛知県健康管理士会

お申し込み方法

- ①お申込 お電話、または下の申込書を郵送・FAXにてお申込下さい。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733
- ②お振込 受講料：健康管理士・受講生・修了生…1,000円(税込)、一般…1,500円(税込)
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。

*振込み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、大阪は5月下旬、名古屋は6月中旬より受講票を発送致します。

ス)にも掲載されます。今後も精力的に活動を広め、学校と家庭に働きかけて子ども達の「早寝早起き

朝ごはん」実践と生活リズムの改善に繋がるように努めてまいります。(パネルディスカッションの様子)



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>

キリトリ線

「健康学習セミナー」申込書 / 7月6日 in 名古屋

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)	()		

「健康学習セミナー」申込書 / 6月15日 in 大阪

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)	()		

資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成25年 5月19日(日)	名古屋
6月16日(日)	札幌
6月23日(日)	東京
7月21日(日)	大阪

試験日	開催都市
8月25日(日)	仙台
9月 1日(日)	香川
9月29日(日)	長野
10月 5日(土)	鹿児島
10月 6日(日)	福岡

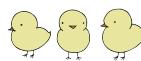
試験日	開催都市
10月 6日(日)	金沢
10月27日(日)	東京
11月17日(日)	名古屋
11月24日(日)	大阪
12月15日(日)	札幌

●試験日の約1カ月前に合格対策講座を開講しています。

●養成講座は、東京、大阪、名古屋、札幌、福岡で開催しています。詳しくは日本医協学院のホームページをご参照下さい! (<http://www.ini.ne.jp/>)

健康管理士認定試験 実施報告

会 場	受 験 者 数	合 格 者 数
東 京 2/24 工学院大学	187名	149名
岡 山 3/ 9 第一セントラルビル1号館	35名	28名
大 阪 3/10 エル・おあさか	61名	48名



健康ミニ情報

●都道府県別平均寿命調査2010 (3/1厚生労働省)

2010年の都道府県別の平均寿命調査によると、男女とも長野県が最長で、男性は80.88歳、女性は87.18歳でした。「高齢者の就労率が高く野菜の摂取量が多く、食生活改善ボランティアや医師らの地域保健活動が盛んなことなどが積み重なった成果ではないか」としている。また、最短は青森県の男性が77.28歳、女性が85.34歳であり、男女とも全国最低だった。

さらに伸び幅が最大だったのは、男性が山形県の1.43歳、女性が愛媛県の0.90歳で、最小は男性が石川県の0.45歳、女性が鳥取県の0.19歳であり、男女差が最小だったのは6.11歳の滋賀県で、最大は8.07歳差の青森県だった。

●介護報酬、研修外国人にも全面適用へ (3/3厚生労働省)

厚生労働省は、経済連携協定(EPA)によりインドネシアとフィリピンから来日して研修している介護福祉士候補者について、受け入れ先の介護施設で正規の介護職員として介護報酬を請求出来るようにする方針を決めた。

2008年度にスタートした外国人候補者の受け入れによって、介護施設は日本人職員と同額かそれ以上の賃金を支払う義務がある。しかし、研修生であるため、介護保険から支払われる介護報酬の対象にはされておらず、施設側からは「人件費が持ち出しで負担が大きい」との声が上がっていた。そこで、就労から半年経過した候補者には、昨年から夜間に限定して認めていた報酬を全面的に認めるように改め、受け入れを促し、4月から実施する。

●がん治療「仕事困難」7割 (3/16内閣府)

内閣府は、成人男女3000人を対象にがん対策に関する世論調査を行ったところ、仕事とがん治療・検査の料率が可能かどうかの問い合わせに対し、困難とした人が68.9%で可能とした人の26.1%を大きく上回った。年代別では、20~40歳代で困難とした人が75%以上に達した。

がんと診断されてからの5年生存率が50%を超える中、治療を続けながら働く事を希望する患者は多い。国は第2次がん対策推進基本計画(12年度からの5年間)の中で、がん患者の就労支援を重点施策のひとつに位置付けている。

次号予告

- 健康学習セミナーin岡山
(8/31(土)開催予定)
 - 健康学習セミナーin福岡
(9/7(土)開催予定)
- ※お申込はニュース発行後より受付致します。



今回のオススメ書

長野県長寿の秘密

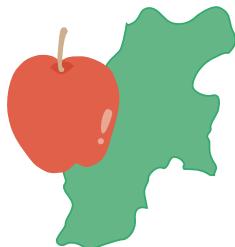
著 者：白澤 卓二

発 行 所：株式会社しなのき書房

発行年月：2013年2月14日

販売価格：1,200円(税別)

健康長寿の秘訣は何でしょうか。答えは男女とも長寿である長野県の暮らしや生活にヒントが隠されています。長野県の食生活や健康教育、予防医学の実践等がぎっしり詰まった最新の一冊です。



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。講読により、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。



<大塚食品株式会社様>

今回紹介するのは、大塚食品株式会社にお勤めの有田志帆さん。健康管理士一般指導員の資格を取得し、ますますご活躍されています。

健康管理士の資格を社員教育の一環に取り入れて頂いた理由を教えて下さい。

大塚食品株式会社は、おいしさ、安心、安全そして健康への願いを込めた商品開発をしています。健康の情報は日々更新されていますが、まずは病気や食事、運動、ストレス等、基礎的な知識を身に付ける事が必要です。幅広い健康管理情報を習得出来る健康管理士の資格は、当社のコンセプトにピッタリでした。そして、通信教育という事もあり、忙

しい営業社員も時間をやりくりして学習出来る事も大きな

いポイントでした。

また、先方の要望に沿った商品提案をする時には、確かな知識が必要です。健康に関するあらゆる事を体系的に学べる健康管理士の資格は、たくさんの中現場で役に立っています。これからも健康の話題を中心活用していくたいと思います。

健康管理士の資格を、お仕事の中ではどのように活用されていますか？

商品育成部の業務のひとつに、病院（糖尿病・生活習慣病・産婦人科）の医師や管理栄養士、調剤薬局の薬剤師、スポーツインストラクター、料理学校の先生、栄養大学等のオピニオンリーダーを開拓する事があります。日本人の肥満は未だに増加傾向にあるという中、「日本人の食事を『ごはんから変えていく』をコンセプトに、おいしさそのまま力ロリーコントロールする事を提案する際、オピニオンリーダー達との会話の中で、「健康」をキーワードとした健康管理士の知識がとても役に立つています。

健康管理指導で実感された変化や手応え等がありますか？

健康管理指導では、様々な事もあります。「学習内容は、健康関連で唯一『厚生労働大臣指定講座』なんですよ」と伝えると、相手の耳の傾け方が違ってくるのを感じています。

営業社員は、「正しい健康の知識を学んだプロフェッショナルな人」という印象を与える事もプラスの材料になつてい

ます。

しかし営業社員も時間

をやりくりして

いる事で相手の生活習慣に合

わせてイメージして伝える事

が出来るので、とても喜ばれ

ています。

また、日本成人病予防協会

のFacebook(www.facebook.com/japa3737)には、その日の健康

に関するニュースがアップさ

れています。こまめにチェック

し、指導に最新情報を取

り入れて信頼を得ています。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、
自分のスタイルに合った健
康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

て安心して長く働けるように、

自分のスタイルに合った健

康管理を心がけていきます。

特に、今年の『ほすび』のテ

マが「美と健康」なので、今

後のシリーズを楽しみにして

います。

日々、忙しくやりがいを

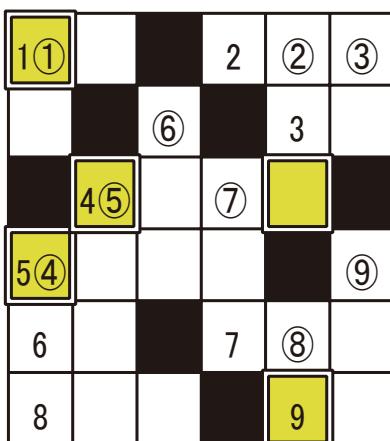
持つて仕事が出来てとても充

実していますが、ふとしたきつ

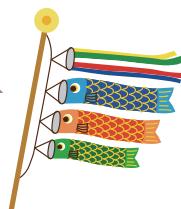
かけで体調を崩してしまいま

す。ですから、女性とし

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★
端午の節句の供物



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＞

- 江戸時代に加賀、能登、越中の3国の大半を領地とした藩。前田利家が初代藩主。〇〇藩。
 - ほうれん草、小松菜、チンゲンサイ等を総称した呼び名。
 - 口をはさんで、相手の話を途中でさえぎる事。話の〇〇を折る。
 - 東海道新幹線が止まる、東京駅の次の駅は？
 - 社会・集団等が、望ましい状態を保つための順序や決まり。
 - 雨などを降らす、空に浮かぶもの。
 - 鳥の羽等を綿の代わりにした布団。〇〇布団。
 - 職場で、人が異動する事。〇〇異動。
 - 杵と臼で、ついて作る食べ物。
- ＜たてのカギ＞
- 背中に甲羅を背負った動物。動きが遅い。
 - もち米を蒸したもの。
 - 夏から秋が旬の果物。幸水という品種が有名。
 - 順番に、次々と物事がなされる事。
 - わからない事を問う事。「先生に〇〇する」
 - 首のうしろ。
 - 絵を描いたり、工作するための紙。〇〇紙。
 - きび団子を持って鬼退治に出かけたのは〇〇太郎。
 - 放つおく事。

答えを「ほすぴ」133号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、5月27日(月)までにお送り下さい。正解者の中から、季節の変わり目で疲れた体にハーブの力を!! 「おいしいハーブティー」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「ヒナアラレ」でした。抽選の結果、大阪府寝屋川市藤本祥平さん、兵庫県姫路市岩田優子さん、岐阜県中津川市波多野理江さんが当選されました。おめでとうございます！

<編集後記>

木々の緑が鮮やかな季節になりました。青空には男児の成長と出世の願いを託した鯉のぼりが泳ぎ、爽やかな風を感じます。アウトドアを楽しむ時は、紫外線対策をお忘れなく！

(編集部)

こんな年でした
1971年

1971年は
世界初の
カラオケ機器が
登場した年



カーステレオにアンプとマイクをつけ、100円で5分間動くタイマーを組み込んだカラオケ機器『エイトジャク』が神戸でレンタルされました。

＜ニュース＞

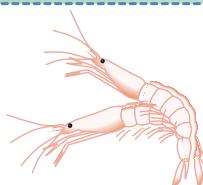
- 労働者財産形成促進法公布が施行され、財形貯蓄制度が開始
- 公害の防止、自然環境の保護等を推進する環境庁（現環境省）設立
- 郵便物標準送達所要日数表（郵便日数表）を公表

大阪・箕面市にミスターードーナツ1号店、東京・銀座にマクドナルド1号店が開店
「カップヌードル」、「チエルシー」、「小枝チョコレート」、「キャラメルコーン」発売

5月

旬の食材

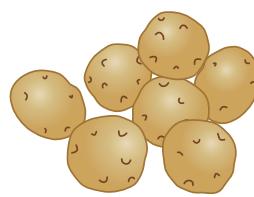
シラエビ



能登の特産で、標準和名の「シロエビ」とは異なる品種です。春から初夏に旬を迎えます。獲れた時は透明ですが、鮮度が落ちるとともに淡いピンクから白く変わってきます。

疲労回復に有効とされるタウリンや便秘の予防と改善に役立つ不溶性食物繊維のキチンが多く含まれています。また、ゆでると赤くなるアスタキサンチンという色素には、抗酸化力があります。殻にはカルシウムやマグネシウムが豊富なので、かき揚げ等殻ごと食べる料理もおすすめです。

新じゃがいも



じゃがいもの原産はアンデスの高地で、日本では江戸時代に入ってきたいます。粘りがなく、火を加えるとホクホクする「男爵」は、粉ふきいやポテトサラダに、粘りがあって煮崩れしにくい「マイクイーン」は、煮物や揚げ物に向いています。さらに、品種改良による「キタアカリ」や「インカの目覚め」等も登場しています。

じゃがいもといえば北海道です。主に春に植えて秋に収穫されます。長崎や鹿児島もじゃがいもの栽培が多く、夏の終わりに植えて冬に収穫するものと冬に植えて春に収穫するものがあります。春に収穫し、皮が薄くてみずみずしいものを新じゃがいもと呼びます。

ビタミンCを多く含み、でんぶんに守られているので、加熱しても壊れにくい特徴があります。

マンゴー



世界的にはインドやメキシコ、フィリピン、タイで多く作られ、次にオーストラリアや台湾が続けます。国内では、沖縄県や宮崎県、鹿児島県の完熟マンゴーが有名です。国産のマンゴーは、主に5月から8月に収穫して出荷されています。

カリウムとビタミンCを多く含み、熟して濃い黄色になった果肉には、βカロテンが豊富です。また、7°Cより低い状態で保存されると低温障害を起こすため、食べる直前に冷蔵庫で冷やします。追熟を抑えたい時は8°C位の冷暗所で保存するとよいとされています。マンゴーはウルシ科の植物で、果皮にはウルシオールという成分が含まれるため、かゆみが出たりかぶれたりする事もあるので注意しましょう。