News Since 1996

JAPA 日本成人病予防協会
URL:http://www.japa.org/
Email:health@japa.org

健康管理士ニュース

〒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

2014年(平成26年)
9月1日号
隔月発行
No.110

「第九回 日本の食育セミナー」開催!!

主催：日本成人病予防協会 共催：東京都
後援：厚生労働省・農林水産省・内閣府(予定)・文部科学省(予定)

来る平成二十六年十一月二日(日)、東京都庁第一本庁舎に於いて、『腸脳力を高める食』をテーマに掲げて「第九回 日本の食育セミナー」を開催致します。

第一部は、メディアでご活躍中の医学博士であり、よこはま土田メディカルクリニック院長である土田隆先生をお迎えし、「腸脳力を高める食」と題してご講演いただきます。腸は第二の脳といわれ、腸の働きが悪い人は脳が持つ力を最大限に活用できていないことが分かってきました。そこで、イキイキとした健康生活を送り、健康寿命を延伸するためのライフスタイルの見直しや腸内環境をよくする食習慣、食文化を確立させることの大切さについて、最新のノウハウを取り入れつつ楽しくお話しいただきます。

第二部は、「未病を防ぐ食養生」と題し、実践型ディスカッションを行います。自分の体質やその日の体調に合わせた食べ物の選び方、さらに季節と体のめぐりを考えた食卓づくりについて、専門家と一緒に考えてみませんか？

健康管理士一般指導員資格のご案内と当協会の食育活動の展示ブースもありますので、皆様お誘い合わせの上、是非ご参加下さい。

〈土田 隆 先生 プロフィール〉

一九八二年東邦大学付属医学部卒業。磯子脳神経外科病院副院長を経て、現在はよこはま土田メディカルクリニック院長を務める。

主な専門領域は大脳生理学、肥満医療、糖尿病、温泉医学、スポーツ医学、健康食品。企業主催の講演会で多数講演を行い、専門的な知識でも分かりやすく習得できると定評を得ている。そのほか「思いっきりイイテレビ」や「めざましテレビ」など、メディアでも幅広く活躍中。

第９回 日本の食育セミナー 「腸脳力を高める食」

1単位

概　要

日　時：平成26年11月2日(日)
13:00～16:00(受付開始12:30)

主　催：日本成人病予防協会
共　催：東京都
後　援：厚生労働省、農林水産省
内閣府(予定)、文部科学省(予定)
会　場：東京都庁第一本庁舎 5階 大会議場
(新宿区西新宿2-8-1)
参加費：無料
定　員：500名(希望者多数の場合は抽選)
締　切：平成26年10月17日(金)

《プログラム》

第１部 講　演「腸脳力を高める食」
講師：土田 隆 先生

第２部 実践型ディスカッション「未病を防ぐ食養生」
パネリスト：薬膳料理研究会　北山 彩子 氏
健康管理士・タレント　揚田 あき 氏
ファシリテーター：日本成人病予防協会
事務局参与　前山 雄次

お申込み方法
お電話、ホームページまたは下の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:www.japa.org/

第31回 健康学習セミナー

「免疫のしくみと病気の関係」

～体の中の掃除屋さん“マクロファージ”の多彩な機能～

日　時：平成26年10月18日（土）　13:30～16:00
会　場：大阪大学中之島センター 10階（大阪市北区中之島4-3-53）
定　員：150名〈先着順〉
主　催：日本成人病予防協会　／　共　催：大阪府健康管理士会
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）

この講演で学べること！　1単位

- ●意外と知らない免疫のしくみ
- ●マクロファージの働き
- ●免疫と生活習慣病の関係

第一部

私たちの体は、日々様々な病原体と戦っています。体の中に細菌やウイルスが入ってきた時、あるいは異物が発生した時、体内では免疫機能が働いています。免疫細胞の一つであるマクロファージは、体内の至るところに存在し、体の中の掃除屋さんとして、細菌やウイルス、古くなった細胞などの異物を取り込んで処理する役割を果たしています。さらに、感染があったことを他の免疫細胞に知らせるという機能も持っています。免疫の働きが乱れ、異物をきちんと処理することできなくなると、動脈硬化をはじめとした生活習慣病や自己免疫疾患を引き起こすことにつながると考えられています。免疫の多彩な機能や病気との関係について正しい知識を習得し、健康維持や病気予防に役立てましょう。

第二部

「驚くべき唾液（だえき）パワー！～免疫力UPやアンチエイジング効果も～」と題して、大阪府健康管理士会の渡辺由美子氏より、健康維持に繋がる唾液の働きについてお話いただくほか、大阪府健康管理士会の活動についてご紹介いただきます。

〈華山 力成 先生 プロフィール〉

一九九四年大阪大学医学部卒業後、大阪大学大学院医学系研究科遺伝学教室助手、京都大学大学院医学研究科医化学教室助教などを経て、二〇一一年十一月より大阪大学免疫学フロンティア研究センター特任准教授、二〇一二年十月より科学技術振興機構　さきがけ研究者（兼任）現在に至る。専門は、マクロファージによる貪食・消化・分泌機構。

お申込み方法

①お申込み
お電話、ホームページまたは下の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL：03－3661－0175
FAX：03－3669－4733
URL：www.japa.org/

②お振込み
右記いずれかの口座へ受講料をお振込み下さい。

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

＊氏名と資格番号（数字のみ）を明記して下さい。
＊振込み手数料はご負担いただきますようお願い致します。
＊確認後、9月下旬より受講票を発送致します。

キリトリ線

①日本の食育セミナー（11/2）《無料》	ご希望の講座の番号（複数選択可）	
②健康学習セミナー in 大阪（10/18）	資格番号・氏名	H-
③ハイレベル講座・フィットネス講座	同行者	
④ハイレベル講座・健康コーチング講座	電話番号（平日日中の緊急連絡先）	（　　）

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

好評につき 健康管理士・ハイレベル講座 開催!!

～徹底的に学び自信をつけて資格を活かそう～ in 名古屋

東京・大阪で好評の「健康管理士・ハイレベル講座」を名古屋で開催します！
プロの講師が専門的なスキルと指導力、コミュニケーション力のノウハウを伝授します。
少人数制で疑問点もその場で解決！ハイレベルな健康管理士一般指導員を目指してみませんか？

講座の特徴

- 徹底的に学べる!! 各講座 全12コマ（1コマ90分）
- 少人数制!! 各クラス 定員15名（先着順）
- 上級指導員への近道！ 10単位獲得※（1講座につき）

※対象：全12回中9回以上出席の方

【各講座共通事項】
受講料：50,000円（＋消費税）
会　場：Studio fix
（名古屋市中区栄2-9-9 アンアザレアビル5F）
時　間：10:00～15:40（1日3コマ×4日間）

【申込み方法】
2面の申込書を郵送、FAX、またはホームページ、お電話にてお申込み下さい。
改めてご連絡致します。

健康実践指導力を身に付ける フィットネス講座

目指すレベル！
- 運動生理学の観点から身体の仕組みを理解する！
- 一人一人にあった指導プログラムを組み立てられる！
- 自分で正しい体の動かし方を実演できる！
- 相手の体の動きを正しく的確に修正・指導できる！

講師プロフィール　内田　英利 先生

健康運動指導士、健康管理士一般指導員。大学では運動生理学や機能解剖学を学び、現在は健康関連施設にて運営コンサルティングやトレーナー講師、企業向け健康推進の講演活動で活躍中。

講座の内容（全12回）
- **ベーシックトレーニング**
  自体重でのトレーニング、ストレッチング
- **フィットネス機能学と簡単な運動学**
  骨、関節、心臓、血管、呼吸について
  関節と筋肉の名称や動き
- **テーマ別ロールプレイング**
  肩こり、腰痛、ダイエット、
  ロコモ、個人指導と集団指導
- **指導プログラムの作成**
  ファンクショナルトレーニングを活用する
- **フィットネス指導者への道**
  テーマごとに実際に指導してみよう

10単位

日程　10月11日、10月25日、11月8日、11月15日（土曜日）

健康指導に活かす 健康コーチング講座

目指すレベル！
- コミュニケーションに必要なスキルが身に付く！
- 相手のやる気、能力を引き出すことができる！
- 相手の目標達成をサポートできる！
- 結果を出す健康指導ができる！

講師プロフィール　大石　典史 先生

医療法人の人事・総務職という立場で、院内・外でコーチング研修を行ってきたほか、現在はプロコーチや講師の育成に務めている。

講座の内容（全12回）
- **コーチングとは**
  コーチングの仕組み、効果、機能するための条件
- **基本スキル**（認める・聴く・質問する・フィードバックする）
  安心してたくさん話してもらうスキル
  相手の気づきを促すスキル
- **ストラクチャー、ラポール**
  会話を組み立てるスキルの全体像を学ぶ
- **発見モード・行動モード**
  相手の目標を明確にし、達成方法を見つける
  最初の一歩の行動を促す
- **ストラクチャー総合演習**
  メリハリのある話し方
  コーチングの一連の会話の演習

10単位

日程　10月12日、10月26日、11月9日、11月16日（日曜日）

誕生!! 健康管理士上級指導員

『ほすぴ』やセミナーなど、資格取得後の知識や指導力を高める学習に対して単位を設定し、50単位に達すると肩書きと資格証の色が『上級』にランクアップする「健康管理士上級指導員」資格制度によって、斉藤常夫さん、松島勇次さん、大島敏志さん、3名の上級指導員が誕生しました。

当協会専務理事安村より、「健康管理士上級指導員」の認定証と資格証が授与されました。

認定証授与の後、みなさまに上級指導員を目指したきっかけや資格の活かし方などをお聞きしました。

斉藤 常夫さん

「講師の会」の代表の努めとして、素晴らしい制度がスタートしたことを一人でも多くの人に伝えなければならないと思いました。そのためには、まずは自分が上級指導員になろうと自ら叱咤激励し、ハイレベル講座に参加しました。そして、講師としての話し方やコミュニケーション法を学び、今まで培ってきた実績とは異なる視点を持つことができました。学んだことが講演のベースとなって、今まで以上に自信を持って話せるようになりました。予防医学の大切さを世に広めることによって、社会貢献ができることに喜びを感じています。

松島 勇次さん

全国をまわって病気の予防について講演をしています。毎年リピートをいただいていますが、認定講師の肩書きがあればもっと信頼を得ることができ、説得力のある講演ができると思いました。そこで、認定講師になる近道として上級指導員を目指しました。

健康について講演するには、病気のことだけではなく、フィットネスの分野であるロコモティブシンドローム予防との両立が大切です。地元の埼玉県健康管理士会では、講演のチャンスがたくさんあります。仲間と切磋琢磨しながらこれからも信念を持って活動していきたいです。

大島 敏志さん

病気をきっかけに、健康について深く学びたいと思い、資格を取得しました。予防医学について幅広く学んだことで、自分がどんどん健康になっていくのが分かりました。そして、自分が得た知識を人に話すことによって、相手の意識が変わっていくことが楽しくなりました。健康について詳しく知っていても、相手に伝えるスキルがなければ言いたいことが伝わりません。もっと学びたいという気持ちから講座に参加しているうちに、上級指導員資格を取得できました。コーチングで学んだコミュニケーション術を活かし、これからも健康管理士一筋で邁進していきたいです。

上級指導員として、今後のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成26年 9月28日(日)	長野
10月 5日(日)	福岡
10月26日(日)	東京
11月 9日(日)	名古屋
11月16日(日)	大阪
12月 7日(日)	札幌
平成27年 2月22日(日)	東京
3月 7日(土)	岡山
3月 8日(日)	大阪
3月 8日(日)	仙台

●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
札幌 6/15	道特会館	36名	27名
東京 6/22	明治大学	182名	144名
大阪 7/13	エル・おおさか	67名	53名

次号予告

●再スタート講習 in 仙台

●ステップアップ講座 in 東京&京都

※お申込はニュース発行後より受付致します。

健康ミニ情報

●脳卒中発症から5年以内で死亡リスク10倍（7/2国立がん研究センター）

岩手、長野、沖縄県など全国9か所に住む40～69歳の約9万3,000人を平均17年にわたり追跡調査したところ、脳卒中を発症した約4,800人のうち発症後5年以内に17人が自殺し、34人が交通事故や転落などで死亡していた。脳卒中になっていない人に比べると、自殺、事故で死亡するリスクは10倍高いことが分かかった。うつ状態になったり、体に障害が残ったりするのが原因と考えられる。海外の研究で、脳卒中の発症後1年以内にうつ病のリスクが高まるといわれているが、自殺や事故死に関しては初の調査となる。

ちなみに、脳卒中発症の5年後以降では、自殺、事故死ともリスクは変わらなかった。

●メタボ健診受診率46％（7/4厚生労働省）

2012年度、特定健康診査（メタボ健診）の受診率は46.2％であり、前年度より1.5ポイント微増しているが目標としている70％には到達しなかった。

40～74歳の約5千万人が対象となるメタボ健診を保険者ごとにみると、大企業の健保組合が70.1％に達しているのに対し、市町村の国民健康保険は33.7％、中小企業の協会けんぽは39.9％に留まっている。

●2014年厚生労働白書（7/15厚生労働省）

厚生労働白書の原案として、2014年を「健康・予防元年」と位置付け、医療費抑制の観点から「健康寿命」を延ばすことの重要性を強調した内容であることが明らかになった。

厚生労働行政が「平均寿命」を延ばすことから「健康寿命」を延ばすことに変化してきたことを紹介する一方、現状は「健康寿命」の認知度は3割程度と低く、健康に何らかの不安を抱く人が約6割いると指摘している。

今回のオススメ書

その健康常識を疑え

著　　者：土田 隆
発 行 所：株式会社 宝島社
発行年月：2014年5月23日
販売価格：1,000円＋税

健康・医療に関する情報は、日々新しく進化し続けています。あなたの健康情報は古くなっていませんか？健康常識を今すぐアップデートできる一冊です。

健康管理士専用 メールマガジン配信中

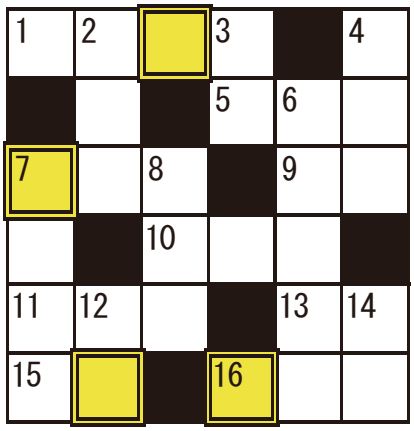
多くの健康管理士の皆様のご要望にお応えして、健康管理士専用メールマガジンをお送りしています。

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出来ます。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。

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ください。

＜よこのカギ＞
1. 同じ体位をとり続ける結果、同じ部位が圧迫され続けて生じるキズ。
5. 後から付け加えること。
7. 苗字と名前。
9. すぐ近くのこと。
10. 刀剣の総称。
11. 区切られた範囲の地域。
13. 夏の次のすずしい季節。
15. 森林に住む、太くて丸い尾を持つ小型の動物。木の実が好物。
16. 口の中の細菌によって歯が欠けたり、穴が空いたりしたもの。

＜たてのカギ＞
2. 少し降る雨。細かく降る雨。
3. 順に長く並んだもの。並び。
4. 客にお酒を提供する店。
6. 急いで歩くこと。
7. 生活を助けるために金品を送ること。
8. 体に悪いお酒の飲み方。〇〇〇飲み。
12. こしかけ。座るもの。
14. 肉食動物の上下のあごにある、するどくて丈夫な歯。

★ヒント★
鈴の音ような鳴き声

答えを「ほすぴ」141号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、9月25日(木)までにお送り下さい。正解者の中から、レンジで簡単ゆで玉子!「クイックエッグボイラー」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「タナバタ」でした。抽選の結果、神奈川県川崎市村田正人さん、沖縄県名護市平安山智帆さん、三重県鈴鹿市義富千恵子さんが当選されました。おめでとうございます！

世界の食卓をのぞいてみよう ～韓国・ソウル編～

韓国・ソウルの料理の特徴

韓国の国土は、南北に長く伸びた形をしており、地域ごとに気温や土壌などが異なるため、味が少しずつ異なります。気温が低い北方は淡白な薄味、気温が高い南方は辛くてしょっぱい料理が多いのが特徴です。そして、韓国の食文化は中国の陰陽五行説の影響を受けており、塩・酸・苦・甘・辛の五味と、赤・緑・黄・白・黒の五色を備え、多彩な味と彩りを持つ独自の料理が作り出されました。

また、韓国は約600年間朝鮮王朝の都であったため、宮廷料理の面影が残る料理が多いです。例えば、今では大衆的な食べ物であるソルロンタン(牛肉煮込みスープ)は、元々は国の祭祀(チェサ)料理でした。全体的に量は少なめですが種類が多く、見た目が華やかなのが特徴です。家庭でよく作られるものとして「ミッパンチャン(常備菜)」があります。キムチやチャプチェ、エゴマの葉の漬物などがあり、常に冷蔵庫の中に常備されています。

【ワンポイント】
緑豆春雨は緑豆のでんぷんを原料としているのに対し、韓国春雨はさつまいものでんぷんを原料にして作られます。春雨は成分のほとんどがでんぷんですが、他の麺に比べてエネルギー値が低いので、肥満や生活習慣病の予防にも有効です。

作ってみよう! ～チャプチェ～

チャプチェは韓国でお祝いの席によく食べられる料理です。韓国語でチャプチェは「春雨」という意味です。

【材料】(4人前)
・韓国春雨(※緑豆春雨でも可) 80g　・牛薄切り肉 70g
・玉ねぎ、パプリカ 各1/2個　・きくらげ 3g　・しいたけ 2枚　・人参 1/3本
・にら 1/3束　・サラダ油 大さじ1　・白ごま 小さじ1　・塩、こしょう 適当

【調味料A】
・うす口しょうゆ 大さじ1　・砂糖 大さじ1/2　・ごま油 大さじ1/2
・すりおろしにんにく 1/2かけ分　・オイスターソース 小さじ1

【調味料B】
・うす口しょうゆ 大さじ1　・砂糖 小さじ1　・ごま油 大さじ1/2

【作り方】
① 春雨ときくらげは下準備しておく。
② 牛肉を細切りにして【調味料A】と混ぜ、10分程置く。
③ 玉ねぎとしいたけは薄切り、人参、パプリカ、きくらげは千切り、にらは5cm長さに切る(※しいたけは別に分けておく)。
④ フライパンにサラダ油を熱し、③(しいたけ以外)を入れて塩、こしょうを加え、2～3分炒めて皿に取る。
⑤ しいたけと②を調味料ごと入れて中火で炒める。しいたけが色づいてきたら強火にして、さらに1～2分炒めて皿に取る。
⑥ 春雨を適当な長さに切る。
⑦ フライパンに④～⑥、【調味料B】を加えて弱火で2～3分炒め、春雨が温かくなったら器に盛り、白ごまをかけて完成。

＜編集後記＞

9月は、厚生労働省が実施する「健康増進普及月間」です。『1に運動　2に食事　しっかり禁煙　最後にクスリ』で健康寿命の延伸に努めましょう！

(編集部)

これって英語で何て言うの？

皆さんは朝食を毎日食べていますか？最近、朝食を抜いている人も増えているようです。今回は、朝食の重要性についての英語表現を覚えましょう！

今月の単語&連語
・breakfast(朝食)
・have a breakfast(朝食を取る)
・the workings of the brain(脳の働き)
・to revitalize A by B(BによってAが活性化する)

会話表現
A : Did you eat a breakfast this morning? (今朝は朝食を食べましたか？)
B : No, I didn't. (食べなかったよ。)
A : What, no breakfast?(ええっ、朝食抜きだって？)
A : It's very important to have a breakfast because to revitalize the workings of the brain by the first meal of the day.
(1日の始まりの食事によって脳の働きは活性化するので、朝食はとても大事なんですよ。)