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

2015年(平成27年)
3月1日号
隔月発行
No.113

文部科学省後援「健康管理能力検定」スタート!!

5単位

私たちの体にある「体内時計」には、脳の「親時計」と全身の細胞や内臓の「子時計」があり、これらが連動することによって「生体リズム」が正確に刻まれています。しかし、生活リズムの乱れが、生体リズムを崩し、未病、そして病気につながるといわれています。

そこで、人間が生きていくうえで基本となる「生体リズム」に着眼し、その知識の習得を目的として、「健康管理能力検定」をスタートする運びとなりました。

「健康管理能力検定」は、文部科学省の後援をいただいている「公的な検定」であり、難易度ごとに3級、2級、1級の3つのレベルがあります。

健康管理士の皆様は、今まで培った予防医学の知識を活かしてレポートを提出することで、上級レベルの「健康管理能力検定1級」を取得できます。その他、特典もございますので、左記をご参照のうえ、お申し込み下さい。

健康管理能力検定1級　取得方法

健康管理士一般指導員 → 検定受験（レポート提出）・登録 ← 健康管理能力検定1級

検定受験（レポート）内容

疾病の前段階である未病を予防するために生体リズムを考慮した体の働きについて課題を出します。

健康管理能力検定1級　合格までの流れ

① 申込み
② 振込み【検定料（5,000円）・登録料3,000円）】
↓
①と②が確認でき次第、日本成人病予防協会より検定試験（レポート）を郵送
↓
検定試験（レポート）の解答を期限内に返送 ※解答は返却いたしません
↓
「健康管理能力検定1級」合格
↓
新しい資格証・認定証発行

合格者には「健康管理士一般指導員」と文部科学省後援「健康管理能力検定1級」が明記された新しい認定証と資格証が授与されます。

健康管理能力検定を推薦します！

健康管理能力検定は、「体内時計」が司る心臓と血液・リンパのリズムや呼吸のリズム、体温のリズム、ホルモンのリズムなど、さまざまな生体のリズムの働きを知り、予防医学の理解を深め、健康を守るための正しい知識を身に付けることができます。

健康管理能力検定を通じて、美と健康を手に入れましょう！

心療内科医
日本医科大学特任教授
昭和女子大学客員教授
医学博士
海原 純子 先生

特典

- 段階的に学習することなく3・2級の上級レベルである1級を取得できる！
- 自宅にいながら取得できる！
- 「健康管理士一般指導員」と文部科学省後援「健康管理能力検定1級」が明記された認定証と資格証が届く！
- 上級指導員への近道！ 5単位取得!!（2016年3月末日まで）

手続方法

① **お申込み**
下記申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX（03-3669-4733）下さい。ホームページ（http://www.healthcare.or.jp）からのお申込みも可能です。「健康管理士の皆様へ」のページをご覧下さい。

② **お振込み**
下記金融機関いずれかに検定料（5,000円）・登録料（3,000円）として合計 8,000円（税込）をお振込み下さい。

金融機関				
	A. みずほ銀行	横山町支店	普通預金	2282657
	B. ゆうちょ銀行	総合口座	記号10070	番号65513341

※Bへゆうちょ銀行以外の金融機関からのお振込みの場合は次の内容をご指定下さい
【支店名】〇〇八（読み：ゼロゼロハチ）　【預金項目】普通預金　【口座番号】6551334
口座名義：特定非営利活動法人日本成人病予防協会
トクテイヒエイリカツドウホウジンニホンセイジンビョウヨボウキョウカイ

「もう一度、勉強したい!」というたくさんのご要望にお応えして…

健康管理士・再スタート講習 in 名古屋&福岡

ここがオススメ!!

●**忘れてしまった健康の基本をもう一度!**
話題の情報を盛り込み、最新のテキストで基礎から学べます。

●**健康のスペシャリストを目指して再スタート!**
単位取得にも繋がる! スキルアップをして新たな一歩を踏み出しましょう!

5単位

名古屋（2コマ×2日間）

【日　時】平成27年4月5日、19日（日曜日）10:00～17:00
【会　場】WA東桜会議室 1階第三会議室
（名古屋市東区東桜1丁目2-8）
【定　員】50名（先着順）

福　岡（2コマ×2日間）

【日　時】平成27年4月12日、26日（日曜日）10:00～17:00
【会　場】リファレンス駅東ビル 2階I会議室
（福岡市博多区博多駅東1丁目16-14）
【定　員】50名（先着順）

〈過去の講座の様子〉

【受講料】21,600円（税込）：全４回分
【教材費】 3,240円（税込）：全４回分
最新の健康管理士テキスト（第13版）を使用いたしますので、お持ちの方は教材費がかかりません
【対　象】健康管理士一般指導員

ご参加頂ける方には、後日詳細をお送り致します。

単位取得には、全4コマ回中3コマ以上の出席の必要があります。

講義内容　1コマ　3時間×4回（2日間）

最新の健康管理士テキストを使用し、予防医学の基礎知識やすぐに日常で活かせる応用知識を協会専任講師が分かりやすく説明します!

1日目	10:00～	**ライフスタイルと健康・生活習慣病の総復習①【テキスト1・2】** ・喫煙、飲酒、健診、尿、便、冷え　など ・がん（メカニズム、肺、胃、大腸、女性特有のがん）
	14:00～	**生活習慣病の総復習②【テキスト2】** ・メタボ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、心疾患、脳卒中　など
2日目	10:00～	**メンタルヘルスと生活環境【テキスト3・5】** ・ストレスのメカニズム、心の病気、年代別のストレス、ストレス解消法　など ・体温調節、地球温暖化　など
	14:00～	**栄養と運動・体を守る薬剤学と介護法【テキスト4・6】** ・栄養素の役割と働き、代謝の仕組み、年代別の栄養　など ・運動、薬、介護（認知症）など　・確認テスト

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

キリトリ線

①健康管理能力検定1級	
②再スタート講習 in 名古屋	
③再スタート講習 in 福岡	
ハイレベル講座（企画・集客・運営講座）④平日 ⑤休日	
ハイレベル講座（魅せ方・聞かせ方講座）⑥平日 ⑦休日	
ご希望の番号（複数選択可）	
資格番号・氏名	H－　　氏名
電話番号（平日日中の連絡先）	（　　）

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

健康管理士・ハイレベル講座 開催!!

in 東京

今回のハイレベル講座は“心をつかむ”セミナーの企画から運営・魅せ方・聞かせ方までトータル的なノウハウを伝授します!!

- “人気プランナー”を目指したい方は➡Ⓐの講座を！
- “人気講師”を目指したい方は➡Ⓑの講座を！
- 両方目指したい方は➡Ⓐ，Ⓑの講座を！

これでセミナー成功間違いなし!?

【各講座共通事項】
受講料：54,000円（税込）
会　場：日本医協第一ビル（東京都中央区東日本橋3-2-3）
定　員：15名（先着順）

※単位習得には、全12コマ中9コマ以上の出席の必要があります。

【申込み方法】 2頁の申込書を郵送、FAX、またはホームページ、お電話にてお申込み下さい。

Ⓐ 心をつかむセミナーの企画・集客・運営講座
～あなたも“人気プランナー”になれる～

セミナーを企画したが「うまくいかなかった」「何をすればよいかわからない」そんな経験はありませんか。この講座では、セミナー開催に向けての企画、集客方法や当日の運営まで、セミナーを開催するまでのノウハウを学べます。心をつかむセミナーを実施し、新たなステージへ向けた一歩を踏み出しませんか？

目指すレベル！
- 「企画・集客」の極意が身につく！
- 論理的に体系的にセミナーを組み立てられるようになる！
- 自分の思いを伝える場を作れるようになる！

講師プロフィール　**櫻井　俊輔 先生**

日本プレゼンテーション協会認定プロ講師。日本郵政、東京ガスグループなどの大手企業で6,000時間以上の講義・セミナー実績を有する。今まで培った相手が理解できる伝え方を教えるプレゼンテーション指導の専門家として活躍中。

講座の内容（全12回）

- **セミナー企画から実施までの流れ**
  セミナー企画のための大切な3つのポイント、サービストンネル
- **セミナー企画書の作り方**
  セミナーの流れを考え、企画書を作成する
- **投影資料の作成方法**
  スライド構成と時間配分、プレゼンテーションツール
- **セミナー企画書発表会**
  企画書や投影資料を使用したプレゼンテーション

10単位

平日クラス　日程：4/2～6/25（毎週木曜日 ※4/16を除く）
時間：19:00～20:30　［1コマ×12日間］

休日クラス　日程：4/12、26、5/10、24（全て日曜日）
時間：10:00～15:40　［3コマ×4日間］

Ⓑ 心をつかむ魅せ方・聞かせ方講座
～あなたも“人気講師”になれる～

「もっと相手の心をつかみたい」「もっと聞いてみたいと思われたい」そんな講師になりたいと思いませんか。この講座では、体全体を動かして声を出し、相手にインパクトを与える方法や、満足・納得させる効果的な話し方・表現法を楽しく学びます。あなたも人気講師を目指しませんか？

目指すレベル！
- 第一印象で聞き手の心をつかむことができる！
- 参加者と一体になって楽しい空間が作れる！
- 信頼が高まり、また聞いてみたいと思われる講師になれる！

講師プロフィール　**花形　一実 先生**

元テレビ静岡アナウンサー。テレビやラジオで、科学番組の他、「スーパータイム」等ニュ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・歌手をはじめ、一般の方へも話し方講座を行っている。

講座の内容（全12回）

- **印象アップの自分演出**
  第一印象で決まる！自分自身の演出方法
- **声で人を惹きつける**
  声の出し方、トーン、表現方法
- **メリハリの効いた表現法**
  間の使い方、言葉の強調法、テンポの使い方
- **イメージを伝える・雰囲気を上げる**
  言葉の幅と深み、イメージトレーニング
- **トータルパフォーマンスチェック**
  可能性の幅を広げるパフォーマンス力チェック

10単位

平日クラス　日程：4/7～6/30（毎週火曜日 ※5/5を除く）
時間：19:00～20:30　［1コマ×12日間］

休日クラス　日程：4/11、25、5/9、23（全て土曜日）
時間：10:00～15:40　［3コマ×4日間］

講座・セミナー スケジュール（予定）

開講日	講座・セミナー（単位）
4/2（木）	ハイレベル講座 in 東京（10単位）
4/5（日）	再スタート講習 in 名古屋（5単位）
4/12（日）	再スタート講習 in 福岡（5単位）
6/14（日）	再スタート講習 in 大阪（5単位）
6/28（日）	ステップアップ講座 in 札幌（2単位）
7/5（日）	健康学習セミナー in 名古屋（1単位）

〈再スタート講習〉

〈健康学習セミナー〉

開講日	講座・セミナー（単位）
8/29（土）	ハイレベル講座 in 大阪（10単位）
9/5（土）	健康学習セミナー in 福岡（1単位）
10/10（土）	ハイレベル講座 in 名古屋（10単位）
10/17（土）	健康学習セミナー in 大阪（1単位）
11/14（土）	健康学習セミナー in 札幌（1単位）
12/5（土）	ハイレベル講座 in 福岡（10単位）
12/5（土）	ステップアップ講座 in 大阪（2単位）
12/6（日）	ステップアップ講座 in 東京（2単位）
12/13（日）	再スタート講習 in 仙台（5単位）

〈ハイレベル講座〉

スケジュールは変更する場合もあります

再スタート講習	最新の健康管理士テキストを使用し、話題の情報を交えながら、健康の基礎を分かりやすく講義します
ハイレベル講座	プロの講師から専門的なスキルや指導力のノウハウを少人数制で徹底的に学び、自信と実践力が身に付く講座です
ステップアップ講座	「ほすぴ」の勉強とその実践を通じてスキルアップを図り、午後のウォーキングで健康管理士同士の交流が持てる講座です
健康学習セミナー	専門家の健康講演や各地で活躍する健康管理士の活動報告を聞くことができる、一般の方も参加可能なセミナーです
日本の食育セミナー	食の専門家による講演や話題の分野にスポットを当てたディスカッションなど、東京都と共催する参加費無料のセミナーです

『ほすぴ』研修問題提出が単位取得の第一歩!!

『ほすぴ』の提出も1単位！健康管理士ホームページからメールで提出も可能です。コツコツ貯めて上級指導員を目指しましょう！

2015年のテーマは「気象と健康」です。より深く、楽しく学べる「ステップアップ講座」もあります。ぜひ、ご参加下さい。

健康管理士インタビュー「活動の現場」

近藤 眞寿美さん（東京都）

今回ご紹介するのは、キャリア支援を目的としたキャリアカウンセラーの仕事に従事されている近藤眞寿美さんです。

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下さい。

再就職の取り組みの一環として、離職者を対象としたキャリアカウンセラーの仕事に従事していました。みなさん、離職した理由はさまざまです。三十代で脳梗塞になった方や結核で長期入院を余儀なくされた方など、体調を崩したことによる離職者も多く、次へのキャリア支援のためには、カウンセラーである私自身が健康のことを正しく知る必要があると感じました。

そこで、インターネットで検索を行ったところ、健康管理士の資格を見つけました。すぐに資格取得説明会に参加し、説明を聞いたりテキストを手に取って見たりして、より深く理解したうえで「ぜひ勉強したい」と思いました。

健康管理士の資格を取得されて、仕事でどのように活用していますか？また、どのような手応えがありましたか？

通信講座の受講中から、その知識を仕事に反映させていました。テキストの文字の大きさやイラストの配置、表のまとめ方などが理解しやすく、また、合格対策講座に参加してポイントが分かりやすい説明を聞き、「なるほど、ここはこう説明するのか」と人への伝え方も、とても勉強になりました。

そして、働き続けるためには、健康は最も重要な要素です。体が健康でなければ自己肯定感も低くなり、自信を失って次の再就職へのステップが遅れがちになります。そのため、みなさん健康情報に敏感です。「昨日はテレビでこういう健康番組をやっていた」など、健康に関する話題が挙がった時には、ベースとなる健康の知識を持っていることでその内容を分析し、心から共感することができます。さらに、裏打ちされている情報まで伝えることができるようになりました。

例えば、ある女性の方ですが、生活習慣病のため医師から痩せるように言われ、単に「食べない」ということを実践し、おにぎりを一日一個という生活を続けていたそうです。元気がないうえに、急激な痩せ方が気になり、お話を伺ったところ「とにかく痩せればいい」というお考えをお持ちでした。そこで、一日に必要な摂取量や効果的な運動などをご紹介し、無理なく痩せるようお伝えいたしました。このことにより、対象者とより深いコミュニケーションが取れるようになり、信頼関係の構築にも役立っています。

＜カウンセリングの様子＞

カウンセリングを行ううえで、気を付けていることや必要だと思われる心構えなどを教えて下さい。

丁寧に話を聴くことを心がけています。例えば、健康増進のためにやっていることが、誤っている内容であることもあります。しかし、そこで頭ごなしに「それは違う」と否定し、正しい情報を伝えたとしても、相談者の方は否定されたという気持ちだけが残ってしまいがちになり、考えを正そうという気持ちにはなりません。その人の行動や考え方は、その人の持つ価値観に結びついています。そこを丁寧に聴いていかないと、指導してもうまくいかないと思っています。人に何かを伝えるには、信頼関係が重要です。そのためにも傾聴を心がけています。

健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えて下さい。

五年ほど前に体調を崩したことがあり、健康であることの重要さを再認識しました。それから「きちんと寝て食べて運動する！」を実行しています。シンプルですが、意外と難しいと感じることがあります。仕事が多忙なときはどうしても睡眠時間も短くなり、食事も満足に取れない、さらに運動不足に…ということになりがちです。そのため、どんなに忙しくても夜は二十三時までには布団に入るなど、ルールを決めて実行しています。そのおかげか、ずっと風邪もひかず元気に過ごしています。

もちろん、健康ライフを続けるために、健康管理士の知識も活かしています。資格は、取得してからの継続学習が大切です。『ほすぴ』や健康管理士ニュース、セミナーなど、絶えず新しい情報を得ることができ、日常生活に役立てています。特にテキストと『ほすぴ』は、移動中などいつでも読み返せるようにしています。忘れていることも多く、記憶の掘り起こしに役立っています。

また、インターネットのアラート機能を使っていくつかのキーワードを登録し、そのキーワードに合致するニュースが掲載されると、自動的にメールが配信されるようにしています。こちらも、新しい情報を得るのに役立っています。

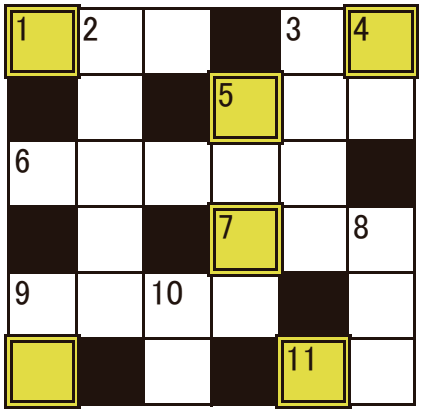
＜『ほすぴ』の勉強中＞

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。

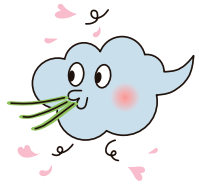
東京都の北区健康管理士会に所属しています。そこでの活動は、会員のみなさまとの双方向でのやり取りが可能となるため、より深い学習ができます。毎回、新たな気づきを得て、有意義な時間を過ごしています。それと同時に、皆さんからよい刺激を受け、継続学習への意欲がわいています。

今後は「みんなが笑顔で輝ける社会」を目標に、地域に向けてセミナーなどを開催し、多くの人を支援していきたいと思っています。

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★
ピューッと吹く
強い風



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. 順を追って次々に物事がなされるさま。「順次」の類語。
3. 国費や公費をまかなうため、国や地方公共団体が国民から徴収する金銭。
5. よく似ていること。
6. 飲用する薬。内服薬。
7. 馬が引く、人や荷物を運ぶための車。
9. 激しく戦うこと。また、その戦い。
11. 呼吸を行うための臓器。

＜たてのカギ＞

2. 革靴やブーツなどをピカピカにすること。
3. 税務の代理・税務書類の作成・税務相談にあたることを職業にする人。
4. 根性。強い意志。無理やりでもやりとげようとする心。
5. 家の人が外出しているとき、その家を守ること。
8. 建物の外。戸外。屋内。野原。
9. ちょっとした物事に対して、よい前兆だとか悪い前兆であるとかを気にすること。〇〇を担ぐ。
10. めんどうを見ること。手数や苦労。

答えを「ほすぴ」144号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、3月25日（水）までにお送り下さい。正解者の中から、お出かけが多くなるこの時期にピッタリ！小さなプッシュボトルに入った持ち歩き用「リッキッドハンドソープ」をプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「ガショウ」でした。抽選の結果、秋田県由利本荘市加藤正明さん、富山県富山市大久保宏さん、鳥取県鳥取市平木臣真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 ～メキシコ・メキシコシティ編～

メキシコ・メキシコシティの料理の特徴

メキシコは、中南米地域の最北部に位置します。首都のメキシコシティは、標高2,240mの中央高原地帯に位置し、気候柄、さまざまな野菜や果物が年間を通して収穫されます。メキシコは、チリ（唐辛子）の原産国でもあり、栽培される品種は数十種類あります。特に有名なのが「ハラペーニョ」といわれる品種です。また、世界一辛いといわれる「ハバネロ」も人気があります。

長い歴史を誇るメキシコ料理は、マヤの先住民とスペインなどヨーロッパの食文化が混ざり合いながら育まれました。レシピが幅広く、彩りも豊かであり、その多様さが考慮されて2010年にはユネスコの「世界無形文化遺産」に登録されています。

メキシコ料理の基本の食材は、とうもろこし、豆、チリ（唐辛子）です。「トルティーヤ（とうもろこしの粉を水で練って焼いた薄い皮）」におかずを挟んだり、「サルサソース」（トマト、チリ（唐辛子）、コリアンダーなどから作られるソース）を付けて食べたりします。また、「タマル（とうもろこしの粉を練り、鶏肉やサルサソースなどの具を入れ、とうもろこしの葉に包んで蒸したもの）」もポピュラーな料理です。

作ってみよう！～タコス～

タコスは、トルティーヤでさまざまな具を包んで食べる、メキシコの国民食です。スペイン語でタコス（Tacoタコ:単数形/Tacosタコス:複数形）とは「包む」という意味です。

【材料】（4人前）

・トルティーヤ	8枚	【A】	・豚ひき肉	200g
・トマト	1個（200g）		・塩	小さじ1
・玉ねぎ	中1個		・チリ（唐辛子）	小さじ1/3
・バター	20g		・タイム	少々
・レタス	4枚		・カイエンヌペッパー	少々

【作り方】

① フライパンでみじん切りにした玉ねぎとバターをよく炒める。
② ①に、湯むきして皮と種を取ってあらみじん切りにしたトマトと【A】を加え、よく炒める。
③ 薄く油をひいた別のフライパンに、トルティーヤを入れてこんがり焼く。
④ 焼き立てのトルティーヤに②とレタスを挟み、半分に折って完成。

【ワンポイント】 タコスの材料の1つであるチリ（唐辛子）には、「カプサイシン」が含まれています。カプサイシンには、血行を良くして発汗を促す働きがあります！

＜編集後記＞

昔から桃には邪気を祓う力があるとされ、神事に取り入れられるとともに、桃は不老長寿を与える植物とされ、百歳（ももとせ）まで長生きできるよう、桃の節句に桃花酒を飲む風習がありました。春は、もうすぐそこまで来ています！寒い日が続きますが、体調を崩されませんようお気をつけ下さい。　（編 集 部）

これって英語で何て言うの？

2～4月は全国各地で多くのマラソン大会が開催される時期です。日本のランナー人口は、1,000～2,500万人といわれています。皆さんも日頃から走ることを日課とされていますか？今回はランニングについての英語表現です！

今月の単語＆連語

- take exercise（運動をする）
- keep on running（ランニングを続ける）
- stay in shape（健康を保つ）
- full-length marathon（フルマラソン）

会話表現

A：Do you take exercise everyday?（運動って毎日している？）
B：I keep on running to stay in shape.（健康のためにランニングを続けているよ。）
A：I'm going to start running too.（僕も始めてみようかなあ。）
B：My goal is to finish a full-length marathon.（目標はフルマラソン完走だよ！）