

# 健康管理士ニュース

3

2016年3月号

隔月発行  
No.119

JKPA

日本成人病予防協会  
URL: <http://www.japa.org/>  
Email: [health@japa.org](mailto: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

## CONTENTS

- イベント年間スケジュール……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
  - 能力開発講座in大阪……3
  - 健康学習セミナーin横浜……4
  - 健康学習セミナーin名古屋……5
- 情報コーナー……6
- 各地の健康管理士会便り……7
- 健康管理士からの声……7
- 教えて!みんなのgoodレシピ……8
- チャレンジ★ザ★クロスワード……8
- やってみYOGA♪……8

## 2016年 イベント年間スケジュール【予定】

4/ 9(土)	能力開発講座in大阪	3単位
4/17(日)	健康学習セミナーin横浜	1単位
4/24(日)	健康学習セミナーin名古屋	1単位
6/11(土)	ハイレベル講座in東京	10単位
6/18(土)	健康学習セミナーin札幌	1単位
7/ 2(土)	健康学習セミナーin福岡	1単位
8/ 7(日)	再スタート講習in東京	5単位
9/ 3(土)	健康学習セミナーin大阪	1単位
9/10(土)	ステップアップ講座in香川	2単位
10/ 1(土)	再スタート講習in名古屋	5単位
10/15(土)	ハイレベル講座in大阪	10単位
10/29(土)	再スタート講習in福岡	5単位
11/20(日)	ステップアップ講座in東京	2単位
11/23(祝・水)	日本の食育セミナーin東京	1単位
11/27(日)	ステップアップ講座in大阪	2単位
12/ 3(土)	ハイレベル講座in名古屋	10単位
12/ 4(日)	再スタート講習in仙台	5単位

今年も各地で様々な講座やセミナーを開催いたします!  
講座ごとに設定されている単位を取得していくことで、ゴール  
ド資格証(20単位)や上級指導員(50単位)が目指せます!

お申込みの受付については、健康管理士ニュースや当協  
会ホームページで各講座のご案内をした後、開始します。

スケジュール  
は現在の予定で  
あり、今後変更  
される可能性が  
ありますことをご  
了承ください。





# 社員の健診結果に個別でアドバイス。 「健康経営に貢献し社員の笑顔を増やしたい」

今回ご紹介するのは、職場で社員一人一人の健康管理をサポートしていらっしゃる浅井広行さんです。

**Q. 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。**

健康診断の結果を見ても、自分の身体の中で何が起きているのかが分からない…。結果の見方が分からないから、そのまま放置してしまう…。こんなことが、私だけでなく会社全体に起きていました。これでは、せつかくの健康診断の意味が無く、自分の身体を知るなんてことも出来る訳も無い…。

何とか解決しなければと、様々な解決方法を探していた時に、健康管理士の資格に出会いました。健康管理士の内容を把握すればするほど、もうこれは取得するしかない!と決断し、資格取得に向けて一気に突っ走りました。

**Q. 健康管理士の資格を取得されて、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?**

私は、社内の総務・管理部門に所属し、社員の健康管理を担当しています。そこで、健康管理士として、産業医の先生と共に、社員の健康診断の結果を一人ひとり分析し、今の数値よりも少しでも良くなる方法や、日常生活の過ごし方のアドバイス等を個別に伝えています。実は、私のこうした役割は、会社側にも社員側にもきちんと認めていただいているので、就業規則の中にも明文化されているのです。

健康管理士の学習で得た知識を使って、自信をもってアドバイスができるので、社員一人ひとりが自分の身体に興味を持ち、今の自分に気づくことができるようになりました。また、この活動を通じて、社員全員の現在の健康状態を把握することができるので、会社にもフィードバックし、「健康経営」へと繋げるようにしています。



〈個別面談の様子〉

健診結果の面談を行った社員から、「浅井さん、病院行ってきました!調べたら何とも

なかったです!」と明るい声で伝えてくれた時は、私自身もホッとしますし、ちゃんと病院に行ってくれたことに嬉しくも感じます。

社員に対する個別のアドバイスを始めて5年になりますが、やっと「健康に対する雰囲気」が社内に定着し、会社全体で健康経営に向き合っているんだなと実感できるようになりました。

また、毎月開催している衛生委員会では、季節ごとの疾病や生活習慣病等を扱っているのですが、その教材のヒントを「ほすび」からも頂いています。また、テキストは常にデスクの上であり、健康診断の結果分析の際の大切な資料として利用しています。



〈テキストとほすび活用しています〉

**Q. 健康管理指導やアドバイスを行う上で、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ください。**

女性社員であるからとか、年配の方だから…といった概念は捨てて、相手の立場、相手の目線で接することが大切だと思います。また、どうしても「診断結果の数値のイメージ」だけが先行してしまうので、そのイメージを、「正しくわかりやすいアドバイス」に変えてあげることが大切だと思います。

**Q. 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ください。**

ライフスタイルにスポーツを組入れ、仕事とプライベートを切替える環境を作ることが大切だと思います。

私は昨年から地元の特選テニススクールに入りました。中学高校とテニス部でしたが、30年ぶりだったので不安でしたが、身体は覚えているものですね。あつという間に楽しくなり、今では毎週日曜日が楽しみになってきています。何歳になってもスポーツが楽しいと感じられることこそ、健康への架け橋なのだと思います。

**Q. 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。**

今後は今以上に、こころの病で悩む方が増えてくると思います。会社においては、既に「心の健康づくり計画」を策定し動き出しております。心の健康は、社員とその家族の幸福な生活や会社においても重要な課題であり、円滑なコミュニケーションこそが心の健康づくりに大切だと思います。

私は心理相談員の登録も保持しておりますので、健康管理士と組み合わせ、身体の健康と心の健康の両方の側面から、社員一人一人の健康管理をサポートしていきたいと思っています。そのためにも、「ほすび」やテキストを活用して、さらに健康の知識を積み重ねていきたいと思っています。

企業の成長に必要なのは、身体も心も健康な社員の笑顔だと思います。



〈新人研修時の健康指導の様子〉

## 第46回 能力開発講座in大阪

# プロのモデル講師に学ぶ“美ボディウォーキング”

人間関係を築く上で、相手へ与える印象はとても大切です。初めて人と会った時につくられた“イメージ”は、その後の関係にまで影響を及ぼします。「第一印象は“会って10秒!見た目で決まる!”」とも言われていますが、「第一印象の良し悪しが、その後の関係を左右する」と感じたことがある人も多いのではないのでしょうか。

今回の講座では、モデルであり、プロのモデル育成でもご活躍されている近藤雪子先生をお招きし、「プロのモデル講師に学ぶ“美ボディウォーキング”」と題して、好感度アップにつながる“正しい姿勢”や“美しい歩き方”などについて学びます。人の印象は、普段の姿勢や歩き方などちょっとした動作によって変わってきます。どんなに良いことを言っている姿が悪かったり、

どんなに綺麗な格好をしていても歩き方が美しくなかったりしたら、それだけでイメージはダウンしてしまいます。つまり、正しい姿勢や歩き方を身に付ければ、イメージアップにも繋がるのです。

また、正しい姿勢や歩き方は、見た目の美しさだけではなく、正しい姿勢こそ体型を維持することにつながります。姿勢が悪くと、体に脂肪がたまり太りやすくなってしまいます。今回の講座は、筋肉や骨のはたらきなど、体の仕組みについて知識を得るだけでなく、実際に歩いて体感的にも学ぶ実践型の講座です。

正しい姿勢は、一度覚えたら、一生役に立ちます。ダイエット効果もあります!皆さん、美ボディを手に入れましょう!



近藤雪子先生  
プロフィール

株式会社ルーセント代表。モデル歴20年。non-no cancan mcシスターなどの有名ファッション紙をはじめ、エルメス、コシノヒロコ、桂由美、クリスチャンディオールなど多数の有名ファッションショーでモデルを務めるほか、プロのモデルの育成を行う。また、一般の人に対しても、ブライダルスタイリストとして新郎新婦へのウォーキング指導や、社員研修などを行い、分かりやすい指導が好評を得ている。

平成28年4月9日(土) 13:00~17:00

会場:スタジオロド スタジオI(大国町)  
(大阪市浪速区敷津西 2-5-7)

定員:30名(先着順)

受講料:健康管理士5,400円(税込)

持ち物:受講票、筆記用具



会場(スタジオロド)



### この講座で学べること!

- プロのモデル講師に学ぶ正しい姿勢のメカニズム
- カラダがみるみる若返る!若さを保ち健康になれる歩き方
- 好感度がアップする美しい歩き方

### お申込方法

お電話、ホームページ、または5頁の申込書を郵送またはFAXして下さい。\*ご参加頂ける方には後日詳細をお送り致します。  
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:http://www.japa.org/

## 目指せ!

### 文部科学省後援 健康管理能力検定1級

●健康管理士の皆様は、レポートを提出することで検定1級が取得でき、新たな資格証・認定証に併記されます。(\*)

●5単位取得!の特典もあります!(\*) (平成28年3月末日までお申込みの場合)

(※)平成27年以降に「健康管理士一般指導員」の資格を取得した方は、「健康管理能力検定1級」を同時に取得したこととなりますので、対象外となります。

### 〈お申込み方法〉

お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送またはFAX下さい。また、右記へのお振込み手続きをお願い致します。  
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733  
URL:www.healthcare.or.jp/

●検定料:5,000円、登録料:3,000円

下記の金融機関のいずれかにお振込みください。

〈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

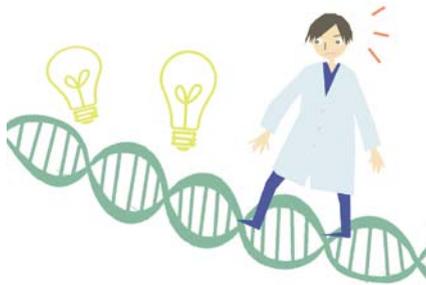


## 第37回 健康学習セミナーin横浜

# 「癌に立ち向かう免疫の仕組み」

第1部は、血液内科医であり、国立研究開発法人理化学研究所 統合生命医科学研究センター免疫細胞治療研究チームリーダーの藤井眞一郎先生をお招きし、「癌に立ち向かう免疫の仕組み」と題してご講演いただきます。

がんは、日本人の死因第一位であり、国民病とも言われています。遺伝子の異常によって発症し、自分の細胞でありながら、生体の防御から逃れるように増殖する特徴があります。その異物であるがんから体を守ってくれるのが免疫です。免疫には、2種類あり、この2種類の免疫をうまく利用する



ことが、がんを攻撃する上で重要となります。

今回のセミナーでは、医師として多くのがん患者の治療に携わってきた藤井先生が、当時、薬剤治療における進歩を感じながら、一方でその限界を感じ免疫細胞治療の開発に至った背景から、遺伝子の異常としてのがんとその診断法、がんと免疫との関係、免疫療法ががんに効くメカニズムなどについて、最新の情報も交えてご紹介します。

第2部は、健康管理士の小林和子氏に「健康維持のために生活習慣・食習慣を見直そう!～歯の健康から健康寿命延伸へ～」と題して講演していただきます。歯周病菌と全身疾患の関係について、また10年間保健指導を行ってきた実績を踏まえ、自分で行える予防法についてお話させていただきます。



藤井眞一郎先生  
プロフィール



国立研究開発法人理化学研究所 統合生命医科学研究センター 免疫細胞治療研究チームリーダー

1964年、宮崎県生まれ。医学博士。熊本大学医学部卒業。同大学医学部附属病院血液内科臨床医を経て、同大学大学院医学研究科博士課程修了。米国ロックフェラー大学細胞生理学・免疫学研究員などを経て、2004年より理化学研究所免疫・アレルギー科学総合研究センターユニットリーダー。2013年より現職。2006年より千葉大学大学院医学研究院客員准教授(兼任)。臨床の現場の問題点を研究に結び付け、再度臨床にフィードバックできるような研究を行っている。

### 〈プログラム〉

#### 第1部 講演「癌に立ち向かう免疫の仕組み」

講師:理化学研究所統合生命医科学研究センター免疫細胞治療研究チームリーダー、血液内科医/藤井眞一郎先生

#### 第2部 講演「健康維持のために生活習慣・食習慣を見直そう!～歯の健康から健康寿命延伸へ～」

講師:小林和子氏(歯科衛生士・健康管理士)



(小林和子氏・講演の様子)

#### この講座で学べること!

- 癌と免疫の関係
- 癌から体を守る最新の免疫療法
- 歯周病菌と全身疾患の関係と予防法

平成28年4月17日(日) 13:30～16:00

会場:神奈川県民ホール 6階大会議室(横浜市中区山下町3-1)

定員:200名(先着順)

受講料:健康管理士、受講生、修了生…1,000円

一般…1,500円

#### お申込方法

①お申込み お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送・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 下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

第37回 健康学習セミナーin横浜

第38回 健康学習セミナーin名古屋

共通



- \*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いただきますようお願いいたします。
- ①お申込みと②お振込みの確認が取れましたら、3月下旬より受講票を発送いたします。

## 第38回 健康学習セミナーin名古屋

# 「トップアスリートの強さから学ぶ健康法」

運動に対して、皆さんどのようなイメージを持っていますか？また、体を動かさないと一体どういうことが起きるのでしょうか？運動しないと筋肉も骨もやせ細ってしまいます。近年の研究では、運動不足は骨粗しょう症につながるだけでなく、動脈硬化や心筋梗塞、アルツハイマー病になりやすくなるということや、男女ともに増えている大腸がんもウォーキングのような有酸素運動と関係が深いということまでわかってきました。「老化」は誰にでも起きてきますが、運動をせずに放っておくと、その速度が加速されてしまうのです。

第1部は、身体運動力学研究の第一人者であり、中京大学スポーツ科学部教授で中京大学スケート部部长でもある湯浅景元先生をお招きし、「トップアスリートの強さから学ぶ健康法」と題してご講演いただきます。中京大学といえば、スポーツの名門、中でも、フィギュアスケート「浅田真央選手」や「村上佳菜子選手」「小塚崇彦選手」が出身ということは、皆様ご存知なのではな

いでしょうか。

数々のオリンピック選手を輩出してきた中京大学で、数多くのアスリートたちと触れ合い、教育にあたってきた湯浅先生に、スポーツに科学を取り入れる大切さ、スポーツ選手から学ぶ生きる力をつけるための運動方法など、トップアスリートたちの心技体を解き明かし、元気になるための秘訣、運動の大切さをお話しいたします。また、老いない体をつくるために「脳」「心臓・血管」「骨」「筋肉」のそれぞれに効果のある今日からできる運動法についてご紹介いただきます。

第2部は、健康管理士の渡辺美佐子氏に「からだの履歴書からみる生活習慣病の予防法～健診結果の活かし方～」と題して講演していただきます。健診結果に対する健康相談を求められた時にどんなアドバイスをしたらよいか、また検査項目からつながって想定される食事、運動、ストレスといった基本的な生活習慣の予防法についてお話しいたします。

湯浅景元先生  
プロフィール



中京大学スポーツ科学部教授

1947年名古屋市生まれ。中京大学体育学部卒業。東京教育大学大学院体育学研究科修了後、東京医科大学で学ぶ。医学博士、体育学修士。競技力や健康を向上させるための安全かつ効果的な運動を構築する方法や、競技スポーツから健康スポーツまでにみられる身体運動の運動学および運動力学の特性を明らかにする研究を行う。また、中京大学スケート部部长として選手の育成にもあたるほか、執筆活動や講演会、テレビ出演など幅広く活躍中。



浅田真央選手の強さの秘密とは？

### 〈プログラム〉

#### 第1部 講演「トップアスリートの強さから学ぶ健康法」

講師：中京大学スポーツ科学部 教授／湯浅景元先生

#### 第2部 講演「からだの履歴書からみる生活習慣病の予防法～健診結果の活かし方～」

講師：渡辺美佐子氏（健康管理士・日本成人病予防協会専任講師）



〈渡辺美佐子氏・講演の様子〉

平成28年4月24日(日) 13:30～16:00

会場：ウインクあいち10階1002（名古屋市中村区名駅4-4-38）

定員：150名（先着順）

受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円  
一般…1,500円

#### この講座で学べること！

- オリンピックで活躍するトップアスリートの強さの秘密
- スポーツ科学から学ぶ運動の重要性
- 生活習慣病予防につながる健診結果の活かし方

〈お申込み方法〉左頁(4頁)下欄をご覧の上、お手続きください。

キリトリ線 ✂

①能力開発講座 in大阪	ご希望の番号 (複数選択可)		
②健康学習セミナー in横浜	資格番号・氏名	H-	氏名
③健康学習セミナー in名古屋	同行者		
④健康管理能力検定1級	電話番号 (平日日中の連絡先)	(	)

教えて!



# 今回のテーマ 「血圧が気になる方必見!減塩レシピ」

料理の題名: 簡単きのこのさっぱりマリネ (投稿者: 千葉県・鈴木明子さん)

## 【作り方】

- ①きのこは房を落とし、それぞれ食べやすい大きさに裂くまたは切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、温まったらみじん切りにしたニンニクを加え炒める。
- ③ニンニクの香りがしてきたら、きのこを入れ炒める。
- ④きのこがしんなりしてきたら火を止め酢、レモン汁を加え、塩コショウで味を調える。
- ⑤お皿に盛り付け、パセリを振る。冷やして食べるのもオススメです!



## 料理のポイント

お好きなきのこを使ってください!  
とても簡単でさっぱりとしていて美味しいので、ぜひ皆様にも作っていただけたらと思います。

## 材料 (2人分)

- ・しめじ…50g
- ・まいたけ…50g
- ・えりんぎ…50g
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・ニンニク…1片(みじん切り)
- ・酢…大さじ1
- ・レモン汁…少々
- ・塩コショウ…少々
- ・パセリ…少々

## ▼協会管理栄養士から

きのこに含まれるカリウムには体内の余分なナトリウムを排泄させる働きがあり、食物繊維には腸内でナトリウムの過剰吸収を防ぐ作用があります。また、酢を使うことで減塩に繋がるため、血圧が気になる方にはぴったりのレシピですね!ご投稿ありがとうございました!

## ★レシピ大募集★

今回のテーマ…

「糖尿病予防!食物繊維たっぷりレシピ」

みなさんのgoodアイデアレシピをぜひ教えて下さい!  
掲載された方には粗品進呈!ご応募お待ちしております!!

〈募集要項〉

健康管理士番号、お名前、料理名、作り方、材料(2人分)、料理のポイントを記載、料理の写真を添付の上、下記のメールアドレスまでお送りください。(受付はメールのみとなります) → health@japa.org

※紙面の都合上、選考の毎週1件のみ掲載となりますのでご了承ください。また、お送り頂いたレシピ、写真に関しては返送致しかねます。他の目的での使用等は一切致しません。

## 頭の体操

# 「チャレンジ★ザ★クロスワード」

カタカナで回答し、黄色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. 競技中の選手が規則に違反すること。
5. その場で思いつくままに作り上げた曲、演奏。○○○○曲。
8. 住む場所を離れて、違う土地に出掛けること。
9. じゃんけんの際に互いに勝負負けない場合。
10. 古代ギリシャの自然哲学者。○○○のパラドックスが有名。
11. ユネスコの世界文化遺産に登録された白川郷がある県。
13. 千切りにした根菜を砂糖・醤油を用いた甘辛く炒めた料理。きんぴら○○○。
14. 肉に衣を付けて揚げた料理。豚肉を使うことが多い。トン○○。

### <たてのカギ>

2. 物事にゆとりがあること。「芸に○○○がある」
3. 気分がふさぐ、意欲がわかないなどの症状が2週間以上続く。○○病。
4. 古代ローマ帝国時代のシリア人の風刺作家。
6. 後に残る響きや味わい。○○○に浸る。
7. 物をしまっておく場所。物置。
8. 意味が反対となる語。
12. 両親を意味する。
15. 内臓。○○鍋。

1	2	3	4		7
	5			6	
8			9		
		10			
11	12				15
13				14	

ヒント  
おめでとう!



答えを「ほすび」150号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、3月25日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、「ボティクリーム」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「ハツユメ」でした。抽選の結果、北海道江別市・玉田はるみさん、宮城県柴田郡・太田裕子さん、奈良県奈良市・谷奥としさんが当選されました。おめでとうございます!

## やってみYOGA♪

### 下半身引き締め!

ウツウカタ・アーサナ (イスのポーズ)

1. 両足をくっつけてしっかりと立ちます。
2. 両足がつま先より前にならないように注意しながら、膝を曲げ、おしりを下に落としていきます。
3. 両膝が離れないように内ももを引き締めて、おなかに力を入れてまっすぐな背中をキープしましょう。
4. 余裕がある方は、額のななめ上前方で両手を合わせます。
5. この姿勢で5回ほど深呼吸しましょう。



### 〈効果〉

下半身の引き締め・強化、  
消化機能の向上、  
背筋強化



## Facebook発信中!

協会の活動や健康情報を発信しています  
<https://www.facebook.com/japa3737>

## 健康管理士専用 メールマガジン配信中

申込方法 (パソコンのメールアドレスのみ)

HP: <http://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▶TEL03-3661-0175 (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。

## 次号 予告

- 健康学習セミナーin札幌
  - 健康学習セミナーin福岡 ほか
- ※お申込はニュース発行後より受付致します。

## 編集 後記

リニューアルした1月号に対して、「読みやすい」「雰囲気が新しくなるとてもいい」などたくさんのお声をいただきました。ありがとうございます。待ち遠しいと思っていただけるような健康管理士ニュースを目指してガンバリマス!(編集部)