

# 健康管理士ニュース

11

2016年11月号

隔月発行  
No.123

JKPA

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

- 協会トピックス……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
  - ステップアップ講座in京都……3
  - 再スタート講習in東京……4
  - 能力開発講座in福岡……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

## 協会トピックス

### 「人事院・給与局生涯設計課」より、毎年、国家公務員を対象とした健康管理セミナー(全9回)の講義依頼を受け、指導を行っています!

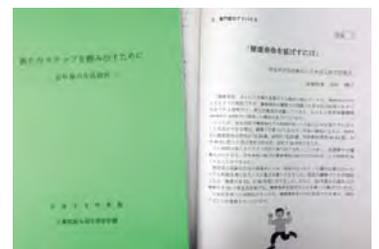
人事院では、各省庁から推薦された40代の国家公務員を対象に「生涯設計セミナー」を毎年開催されていますが、その中の「健康管理」の講義については10年前から継続して当協会宛てに依頼をいただいております。

今年度も9月末から全国9ヶ所で実施されることに先立ち、人事院給与局生涯設計課の専門官の方が協会事務所にお越しになられ、打ち合わせを行いました。40代の方は、日々の仕事も多忙で、しかも子育てや親の介護などの悩みを抱えている方も多く、疲労の蓄積により健康面への不安が高まりやすくなります。そこで、生活習慣病の怖さ、体内時計(生体リズム)を整えてホメオスタシス



(自律神経・ホルモン・免疫)をきちんと機能させることの大切さ、日頃の食事、運動、ストレス解消のポイントなどを解説し、意識と行動の変容を促します。担当の専門官の方からは、「協会の講師の先生は、和やかな雰囲気づくりが上手で、質問を交えながら解りやすくお話いただけるので、アンケートではいつも高評価です。今年も期待しています」と仰っていただきました。

また、人事院では、「定年後の生活設計」をテーマとした冊子を、各省庁の定年退職者向けに作成されていますが、この中でも「健康寿命を延ばすには」と題して、専務理事の安村が執筆したものが40ページに渡って掲載されています。



当協会では、このような中央省庁とのお付き合いを今後も継続しながら、「健康管理士」や「健康管理能力検定」のアピールもさらに行って参ります。



# 健康管理士として21年! 視覚のハンディを力に変えて、 たくさんの方々のライフプランと健康づくりをサポート!

今回ご紹介するのは、視覚障害を持ちながらも、ライフプランセミナーの講師として全国で活躍され、また、鍼灸師として、多くの方々に健康づくりのサポートをしてくださる木曾長さんです。

**Q. 視覚のハンディがおありとのことですが、どのように生活やお仕事をされていますか?**

私は先天的な視覚障害を持っていて、身体障害者1級レベルです。視覚障害者の歩行手段としては、白杖や盲導犬の使用などがあります。私は、盲導犬との生活をここ14年間続けています。生き物を飼うわけですから、それだけ大変なことも多々ありますが、私の大切なパートナーとして仕事の時もいつも一緒ですし、心の支えにもなっています。転倒のリスクも少なくなりました。文字を読んだりするときは、拡大読書器を利用しています。



(講義中も盲導犬がいつもそばに)

**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。**

私は、生命保険会社に入社し、長年営業の仕事に携わった後、生涯生活設計「ライフプラン」をお客様にご提案する業務を担当するようになりました。今では、保険の営業においてライフプランを提案することは当たり前ですが、当時はまだ「はしり」でした。お客様のライフプランを考えていくことは、生きがいを見つけていくこと、つまり心の面をサポートすることになるわけですが、お金や保険の話だけでは十分に伝えられません。やはり、健康づくりや病気の予防に関する知識を持ちアドバイスできることが必要だと感じていました。そうした中、協会専務理事・安村さんとの出会いがきっかけで健康管理士を知ったのですが、資格や学習内容を理解した時「これだ!」とピンとききました。今からもう21年も前のこととなります。

**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?**

生命保険会社において講師を約8年務めた後、独立し現在に至るまで、25年以上に渡ってライフプランセミナーの講師として全国をとび回っています。お陰様で、教職員の方々や企業・労働組合の従業員を対

象とする依頼先からずっと声をかけ続けていただいております。多い時は年100回、現在でも年20回ほど講師を務めています。講師を養成する立場としても長年指導にあたっています。

私の講義では、視覚障害があるため、パワーポイントを使うスタイルはとっていません。独自の資料を作成・配布し、話す内容をすべて頭に入れた上で進めているのですが、内容は健康管理士のテキストで学んだ各臓器の機能や血液循環、栄養、運動、ストレスなどをベースにしています。とにかくテキストの表現や言葉が分かりやすいので、その内容を活用すると受講生に伝わりやすいということを長年実感しています。肥満の人が体重を減らす意味はどこにあるのか、なぜ野菜を食べることが体に良いのかなど、健康管理の方法を具体的に意識し行動や習慣を変えてもらうために重要なことは、受講生が自ら理解でき行動変容の意欲を持つことです。当たり前かもしれませんが、何かを学ぶ上では、やはり分かりやすさが大切で、そこが健康管理士の魅力だと感じています。

実は、私は視覚障害に加えて、吃音(きつおん)いわゆる「どもり」にも長年悩まされてきました。今ではかなり改善されていますが、話し中に度々「どもり」が出てしまったりは講義の質は落ちてしまいます。でも、マイナス要因を単にマイナスとして捉えてしまったりは、そこから先何も始まりません。吃音を持つ人は、歌を唄うと腹式呼吸になるため意外にも流暢に唄えたりするものでして、私も講義中に歌を取り入れながら楽しくライフプランや健康づくりを考えてもらえるようにしています。障害や悩みを持ちながらも、それをプラスの力に変えて色々なことにチャレンジしていますが、多くの皆様から支持していただけることに、感謝の気持ちと益々の



(セミナー講義中の様子)

やりがいを感じています。

また、独立後、新たに鍼灸院を開業するために盲特別支援学校に通い、はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧師の免許を取得し、7年前から開業しています。私は、心理相談員や産業カウンセラーでもあるので、カウンセリング治療院としても看板を掲げ、心と体の両面からのケア・治療を行っています。私を頼って私に身を委ねてくださるお客様とは、信頼を築くことが絶対欠かせません。当然、体調が良くなるという結果も出さなくてはなりません。実は、そこで大いに活用させていただいているのが「ほすび」です。ほすびは、テキストと同様にとにかく分かりやすく、またイメージしやすい図がたくさん書かれているので、シンプルに理解しやすい内容に編集されています。健康管理士を20年以上続けてきましたので、膨大な数のほすびが手元にあります。テーマ・ジャンルごとに整理してあるので、患者さんの症状に合わせて、治療やカウンセリングの際に活用しています。お陰様で、リピーターの方も数多くいらっしゃるため、1ヵ月半ほど先まで予約が入っています。

**Q. 健康管理士としての今後の方向性や展望をお聞かせください。**

私は宮沢賢治さんの「雨ニモマケズ」が好きで、この詩の中には健康づくりやライフプランを考える上で大切なことがたくさん詰まっていると思っています。実は、来る11月3日(宮沢さんがこの詩を書いたとされる日)に、「盲導犬といつでもどこでも一緒に」というチャリティーコンサートを開催します。私が代表を務める「北九州盲導犬ユーザー友の会」が主催です。北九州市やNHK厚生文化事業団、四大新聞社などから後援をいただく大規模なイベントですが、こうした機会を通して、盲導犬の普及、及び視覚障害者の自立と社会参加をアピールしていこうと考えています。いつの時代も健康は大切な財産です。健康管理士ももっと多くの方々に知っていただき、仲間を増やしていきたいと思っています。



(大切なパートナー)

# ステップアップ講座in京都



ほすびの勉強会とその実践を通じて、スキルアップを図る「健康管理士ステップアップ講座」を開催致します。

2016年、ほすびのテーマは「謎解き!からだの不思議」。今回の講座では、「腸内細菌」「睡眠」「老化」について学びます!

紅葉の季節、知識をさらに深め、古都京都の歴史に触れながらウォーキングで心も体もリフレッシュしてみませんか?



おすすめポイント

- ほすび「謎解き!からだの不思議」の理解度アップ!
- ウォーキングでリフレッシュ!
- 資格者同士の交流が深まる!

平成28年11月19日(土) 10:00~14:30

午前の部:(10:00~12:00)ほすび勉強会

午後の部:(13:00~14:30)ウォーキングツアー ※雨天中止

会場:西陣織会館 西館 第一会議室  
(京都市上京区堀川通今出川南入)

定員:40名(先着順)

対象:健康管理士

受講料:3,240円(税込)※ミネラルウォーター1本付き

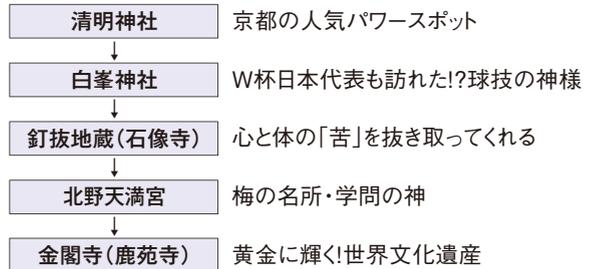
持ち物:ほすび(152号・153号・154号)、筆記用具、帽子、動きやすい服装、ウォーキングシューズ、タオル



北野天満宮

★世界に誇る観光地・京都 上京区&北区編  
【ウォーキングコース】(約4.5km)

スタート



ゴール



金閣寺

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・FAXにてお申込み下さい。 ※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。

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になりますので、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/

●検定審査登録料:8,000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



「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東京

〈講義内容〉1コマ 3時間×4回

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解説します!

※単位取得には、全4コマ中3コマ以上の出席の必要があります。

第1回	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、血液、尿、便、冷え など ・がん(メカニズム、肺、大腸、胃、女性特有のがん)
第2回	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
第3回	栄養と生活環境【テキスト4・5】 ・栄養素の役割と働き、生活習慣病を予防する食生活、時間栄養学 など ・生活環境と健康の関わり、地球温暖化 など
第4回	メンタルヘルスと運動・介護・薬【テキスト3・6】 ・ストレスとホメオスタシス、心の病気、ストレス解消法 など ・運動、介護(認知症)、薬 など ・確認テスト



〈過去の講座の様子〉



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!

東京クラス (2コマ×2日間)

平成28年12月3日(土)、4日(日) 10:00~17:00

会場:ナチュラック飯田橋東口 駅前店 4F 大会議室A  
(東京都千代田区飯田橋4-8-6 日産ビル)

定員:50名(先着順)

受講料:21,600円(税込)／全4回分

教材費:3,240円(税込)／全4回分(←通常6,480円のところ講習参加特典!)

最新の健康管理士テキスト(第14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



〈過去の講座の様子〉

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。 ※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。  
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:http://www.japa.org/

## 「健康管理士テキスト」最新版(第14版)が発行されました!

健康管理士のテキストを改訂しました。生活習慣病、メンタルヘルス、栄養、運動、環境などの最新理論が盛りだくさん!各種データも最新版!参考書としても活用できます!

もう一度、健康管理と予防医学をしっかり学びたい方にお勧めです!

※添削問題は付いておりません



●最新版テキスト代金(6冊セット) 6,480円(税込)

●テキストの購入をご希望の方は、5頁の申込書を郵送またはFAXしてください。

お電話でも承ります。お申込み後、手続き方法をご案内いたします。→TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733

能力開発講座in福岡

# 座禅と精進料理に学ぶ心の整え方

ささいな事でイライラしたり、すぐに焦りを感じたり…。そんなことはありませんか?気持ち落ち着いていればスムーズに対応できることも、心にゆとりがないことで余計に難しく考えてしまって物事がうまく進まないこともあると思います。健康であるためには、体だけでなく、心も健康でなければなりません。

ストレス社会において、今注目を浴びているのが「座禅」です。座禅は、「心を落ち

着かせて精神を鍛えるもの」であり、心をリラックスさせる方法として注目されています。座禅は、健康とも関係が深く、正しい姿勢で正しく呼吸を行うことで、血圧の安定や免疫力UPのほか、「幸せホルモン」とも呼ばれ睡眠に欠かせないセロトニンの産生、そして副交感神経が優位になることでリラックス効果が得られたり、集中力のUPにも繋がります。

今回の講座では、家庭でも出来る正しい座禅の方法を学んで実際に体験するほか、声に出してお経を唱えたり、作法に合わせて精進料理をいただきます。仏教を体

験し、心身ともに健康になるためのヒントを学びましょう。

講師：梅田泰隆 氏  
プロフィール

曹洞宗  
瑞鳳山東林寺  
十九世住職

昭和21年生まれ。東林寺にて得度(仏門に入り僧になること)を受ける。曹洞宗大本山總持寺にて修行後、東林寺に転住、現在に至る。福岡市仏教会会長、曹洞宗大本山總持寺顧問、曹洞宗参議などを歴任。



〈曹洞宗瑞鳳山東林寺のご紹介〉



明光寺祖忠の開基。元禄9(1696)年、三代福岡藩主・黒田光之の宰臣・立花実山が本寺を建立し、加賀大乗寺の円山和尚が招かれて開山した。実山は貞享3(1686)年と元禄3(1690)年の参勤交代の際、千利休の教えを筆録した高弟・南坊宗啓の秘伝書を発見し、『南方録』(市指定文化財)として世に伝えた。また、実山は南坊流を興した茶人としても有名。寺宝として『円山和尚語録』、実山の日記『梵字州』などを蔵している。



〈プログラム内容〉

読経 → 精進料理の作法 → 精進料理体験 → 座禅の説明 → 座禅の体験

料理の内容：おかゆ、一皿(おしんこ、菜っ葉、塩昆布、煮豆、梅干、ごましお)

平成28年 12月10日(土)  
13:00~16:00(受付12:30~)

会場：曹洞宗瑞鳳山東林寺(福岡市博多区博多駅前3-7-21)

定員：30名(先着順)

受講料：健康管理士…4,320円(税込)

※座禅ができる服装でお越しください。座禅は裸足で行います。



この講座で学べること!

- 座禅の正しい作法と心得
- 意外と知らない精進料理の作法
- 自分の心との向き合い方

お申込方法

お電話、ホームページ、または下欄の申込書を郵送またはFAXして下さい。 ※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。  
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:http://www.japa.org/

キリトリ線 ✂

①ステップアップ講座in京都	ご希望の番号 (複数選択可)		
②再スタート講習 in東京			
③能力開発講座 in福岡	資格番号・氏名	H-	氏名
④健康管理能力検定1級	電話番号 (平日日中の連絡先)	(	)
⑤健康管理士最新版テキスト			

教えて!

今回のテーマ

# 「乾燥肌対策!お肌に嬉しいレシピ」

みんなの goodレシピ

料理の題名:お肌しっとり人参のポタージュ(投稿者:岐阜県在住・小山しおり様)

たくさんのご応募  
ありがとうございます!

### 【作り方】

- 1 人参は5mm幅の半月切りに、玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて熱し、人参と玉ねぎを加え、塩コショウを振り炒める。
- 3 全体に軽く火が通ったら、水とコンソメを入れて煮る。
- 4 野菜が柔らかくなったらミキサーに入れてペースト状にする。
- 5 4を鍋に戻し、牛乳を加えて加熱する。少しとろみが出たら完成♪



### 料理のポイント

人参が乾燥肌に良いと聞いて人参のポタージュを作りました!牛乳を豆乳に変えて作っても、とってもヘルシーで美味しいです♪ぜひ皆さん試してみてください!

### ▼協会管理栄養士から

人参に含まれるβ-カロテンは体の中でビタミンAに変えられます。ビタミンAは皮膚や粘膜のうるおいを保つ働きがありますので乾燥肌の方にはぜひ摂っていただきたい栄養素です。寒くなってきた季節にぴったりのレシピですね!ありがとうございました♪

### ★レシピ大募集★

今回のテーマ…  
「冷え性対策!体ぽかぽかレシピ」

みなさんのアイデアレシピをぜひ教えて下さい!  
たくさんの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)、料理のポイントに記載、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](mailto:health@japa.org)

※紙面の都合上、選考の毎上毎1件のみの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。

#### 材料(2人分)

- ・塩コショウ…少々
- ・コンソメキューブ…2個
- ・人参…1 1/2本
- ・水…200cc
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・牛乳…400cc
- ・バター…10g
- ・パセリ(お好みで)

## 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. 理想として描かれる完全な世界。ユートピア。
6. 普段呼ばれている人や物の名。通称。
7. 自分から進んで行動や態度をつつむこと。
8. アメリカ・カナダなどのお金の単位。
10. 自分の国に帰ること。
12. 実際以上に美しく考えること。実際以上に美しく表現すること。
14. はっきりと確かめること。

#### ＜たてのカギ＞

2. 従属国の内政や外交を支配・管理する国。
3. 程度がはなはだしいこと。
4. 前もって準備しておくこと。
5. ぬるぬるしてつかみにくい細長い魚。土用の丑の日。
9. 振り仮名。振り仮名用の活字。
10. 液体が気体になること。
11. 地球上の一定の地域に住む人々が一つの組織としてまとまったもの。
13. 石灰質のからを持つ軟体生物の総称。

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

ヒント  
代謝アップ!



## やってみYOGA♪

リラックス効果絶大!  
シャバアーサナ(屍(しかばね)のポーズ)

1. 仰向けになり、両脚を肩幅程度に開きます。
2. 腕は体から少し離し、手の平を上向きにします。
3. ゆっくりと目を閉じ、眉間やこめかみ、歯の噛み締めも緩めていきます。
4. 全身の力抜き、リラックスした自然な呼吸を繰り返します。

＜効果＞  
リラックス効果、精神の安定、  
疲労・不眠の解消



答えを「ほすび」154号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、11月25日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、「足つぼボード」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「エンソク」でした。抽選の結果、千葉県千葉市・太田昌宏さま、宮城県名取市・相澤勝義さま、静岡県浜北市・鈴木美雪さまが当選されました。おめでとうございます!



## 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](mailto: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熊本
  - 能力開発講座in東京 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

リオオリンピック・パラリンピックが閉幕しました。アスリートの皆さんが躍動する姿、とびきりの笑顔や悔しい表情、どれも情熱的で健康的だなと感じました。4年後の東京開催に向けて、健康志向が益々高まることを期待したいですね。(編集部)