

# 健康管理士ニュース

1

2017年1月号

隔月発行  
No.124

JKPA

日本成人病予防協会

URL: <http://www.jkpa.org/>

Email: [health@jkpa.org](mailto:health@jkpa.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: 03-5661-0175

FAX: 03-5669-4733

## CONTENTS

- 新年のごあいさつ……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
  - 健康学習セミナーin熊本……3
  - 健康学習セミナーin長野……4
  - 能力開発講座in東京……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

(写真: 南天の実)

新年の  
ごあいさつ

## 設立30周年を迎えて

30<sup>th</sup> JKPA  
Anniversary

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願  
いいたします。

さて、当協会は今年、設立30周年を迎えます。バブルの時  
代に成人病が蔓延していく中、いち早く“病気を予防する”必  
要性に着目し活動を始めて以来、気がつけば30年もの歳月  
が流れました。この間、平均寿命は順調に伸び続けていま  
すが、同時に生活習慣病(成人病)は増加の一途をたどり、医  
療費も年々増え続けて今や41.5兆円規模にまで達してしま  
いました。超高齢化が進む日本においては、介護の問題も深刻  
化を増し、将来に対する漠然とした不安感も高まっています。

そうした中、当協会では、中央省庁を始め多くの自治体や  
企業とも連携をとりながら、各地で健康講演会を実施してき  
ました。しかし、講演だけでは健康社会の実現は難しいと感じ、  
「病気予防の重要性」や「健康の大切さ」を伝える担い手  
の育成が急務であるとの思いから、1992年より「健康管理士」  
資格の認定及び普及を事業の柱に位置付けました。これま  
でに「健康管理士」資格者は65,000名を超える程にまで拡が  
り、全国各地でご活躍をいただいております。また、一昨年より

スタートした「健康管理能力検定  
(1級・2級・3級)」は、当初より文部  
科学省の後援をいただけたことも  
あり、受験者も順調に増えてきて  
おります。

このように、地道ではありますが、  
「知識と意識が未来を創る」という  
理念の下、着実に実績を積み上  
げてこられましたのも、ひとえに皆  
様方のご支援の賜物と感謝して  
おります。この場をお借りして厚く御礼を申し上げます。

新たな一步を踏み出す2017年も、各地で健康管理士のス  
キルアップを目的とした講座やセミナーを開催します。また、健  
康管理能力検定の試験も、全国の主要都市での開催を視  
野に入れ広報活動にも力を入れて参ります。健康管理士資  
格の価値を高め、皆様方の活動を後押しできるように努力し  
て参りますので、より一層のご支援とご協力をお願い申し上  
げます。

特定非営利活動法人  
日本成人病予防協会  
理事長 / 佐野 和男





# 和食と薬膳料理の普及、そして笑顔の輪を広げて、生活習慣病・認知症の方を一人でも減らしたい!

今回ご紹介するのは、11年前から「朝日さわやかクッキング・教室」を主宰され、全日本薬膳食医情報協会理事としてもご活躍している渡部美智余さんです。

## 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。

元々料理をすることが大好きで、10代で調理師免許を取得しました。その後、結婚して子育てをしていく中で、「食」を取り巻く様々な問題を意識するようになりました。例えば、朝食の欠食やパン食の普及、「こ食」の問題、アトピーやアレルギー症状で悩んでいる人の増加、何よりもご飯と味噌汁を中心とした日本の伝統的な食文化の荒廃など。こうした現状を何とかしたい!と思い、食関係の勉強や資格取得を積んで料理教室を立ち上げました。

そして、私は“生活習慣病や認知症の方を一人でも減らしたい”という目標も掲げていたので、そのためには厚生労働大臣指定の講座で予防医学の知識が習得できる「健康管理士」がピッタリだと思い、9年前にチャレンジしました。昨年4月には「文部科学省後援 健康管理能力検定1級」も取得し、私の活動の大きな支えとなっています。

## 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?

料理教室では、薬膳の考えを主体としてテーマを設定していますが、当然どれも病気予防や健康につながるものばかりです。そこで、ただ料理の方法を教えるだけではなく、食生活に関する相談や健康指導も交えながら行っています。このような時、健康管理士の資格取得で勉強した内容がとても参考になっています。食事のことはもちろ

ん、病気に対する理解の仕方やちょっとした運動のコツ、心の持ち方などをお話させていただくのですが、教室に参加された方から「体調が良くなった!」とお言葉を頂戴した時は本当に嬉しい気持ちになります。

また、私どもの教室では、中国伝統医学講座や漢方アロマ経絡トリートメント講座などを行っています。その他、企業からの依頼で体に優しい商品やレシピ開発なども手がけたりしているのですが、それぞれの場面において、健康管理士として基礎から幅広く学んだ事や毎回楽しみにしている「はずび」から得られる知識が、とても役立っていると感じています。

## Q. 料理教室や講師活動を行っていく上で、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。

「和顔施(わがんせ)」を大切にしています。仏教用語で「和やかな顔で人と接する」という意味です。笑うことは気の巡りを良くしてくれますので、教室では笑うことをとても大事にしており、生徒さんにも笑顔になっていただけることを心がけています。また、教

室では、スタッフを含め私より目上の方が多く、皆さん人生の先輩だということを念頭に置いて、「感謝の心」を忘れずにいつも敬意を持って接するようにしています。

## 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。

薬膳料理と出会ってから、体重が20kg落ちました。薬膳の講師である私が健康でないと説得力がありませんから、健康には日々気をつけています。でも、特に難しいことは一切せず、朝ご飯を和食と決めています。洋食から思い切って毎朝和食に変えようと、ご飯で満腹感が得られ10時の間食が不要になり、便秘や肩こりも解消しました。体調もすこぶる良くなり、笑顔の回数も増えたと思います。あとは、早寝早起きです。夜10時頃には就寝し、朝は4時頃に起床しています。遅くまで起きていると夜食が欲しくなります。そうなる前に寝る、これは経済的にも良いことです。さらに、簡単な体操や散歩、ストレッチをする時間も作っています。家族の健康維持も含めて、薬膳や健康管理士から得た知識や考え方が私の生活の大切な柱になっています。

## 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。

食の健康とは、心と体、社会に関わる幅広いテーマだと考えます。小手先の技術、知識ではなく、より多角的に奥深く食の問題を見つめる事が大切だと考えています。そのため、自己研鑽の一環でプロ・アマ問わずの料理コンテストに挑戦したり、スタッフの協力を得てボランティアとして被災地に炊き出しに出掛けたりもしております。今年の10月には、「世界を驚かそう!米・米粉レシピコンテスト」で“最優秀賞・自民党総裁賞”を受賞することができました。

こうした経験を励みに、これからも「健康の大切さを伝えるプロ」である健康管理士として自己研鑽を継続し、日々スタッフと協力しながら、笑顔の絶えない楽しい教室づくりをしていきたいと思っています。



〈笑顔いっぱい料理教室〉



〈「世界を驚かそう!米・米粉レシピコンテスト」自民党総裁賞〉

〈熊本震災炊き出しボランティア活動〉

復興支援 第42回 健康学習セミナーin熊本

参加無料

1単位

# 「あなたと私はどうして違う？ 体質と遺伝子のサイエンス」

同じ人間であっても、太っている人がいたり、痩せている人がいたり、両親共に背が低いのに、子どもは背が高かったり…。不思議に思ったことはありませんか？ その要因の1つになるのが遺伝子です。

遺伝子とは、私たちの体をつくるための「設計図」のようなもので、約25,000種類あると言われています。その中からどの遺伝子を選ばれるかによって、私たちの体を構成している約60兆個の細胞の個性が決まります。その結果、肌や髪の毛の色、背が高い・低いなどの「目に見える」特徴だけでなく、お酒に強い・弱い、ある病気にかかりやすいといった「目に見えない」体質も決められていきます。

しかし、これは生まれた時にすべてが決まっているわけではありません。生活習慣が影響を与えており、食事や運動、ストレスなど日常生活の環境によって、遺伝子の働きを調整するプログラムに変化が生じて、違った能

力、個性をもつようになることがわかってきました。このように、遺伝子の働きが変化する仕組みを「エピジェネティクス」といい、がんをはじめとした生活習慣病の発現や成長と老化など様々な現象に関わってきます。

今回のセミナーでは、遺伝子と個性や体質、生活習慣病との関係、病気予防についてお話いただきます。遺伝子と聞いて、難しいイメージを持っている人も必見！遺伝子の仕組みを理解し、病気予防に役立てましょう。

第2部は、熊本市消防局救急課・救急救命士の宮本和臣氏に「救急車が必要な時の心得と対処法～いざという時、冷静に対応できますか？～」と題して講演していただきます。突然苦しくなって倒れたり、事故に遭った時や災害が起こった時などの適切な対処法や心得、救急車を呼ぶ時の心得などについてお話いただくほか、熊本市の救急に関連する状況やデータをご紹介します。



中尾 光善先生  
プロフィール

熊本大学 発生医学研究所 細胞医学分野 教授  
1985年、島根医科大学医学部卒業。久留米大学大学院医学研究科修了(医学博士)。同大学医学部小児科学講座・助手、ペイラー医科大学ハワードヒューズ医学研究所・研究員、1995年、熊本大学医学部・助手、講師、2002年より同大学発生医学研究所・教授。発生医学研究所長を6年間務める。日本学術会議連携会員、日本医療研究開発機構CREST研究代表者、日本エピジェネティクス研究会(副代表幹事)、日本人類遺伝学会(評議員)、日本小児科学会(専門医・指導医)。主な著書に「驚異のエピジェネティクス」、「体質と遺伝子のサイエンス」(羊土社)。研究テーマは、健康と病気のエピジェネティクス。

〈プログラム〉

第1部 講演「あなたと私はどうして違う？体質と遺伝子のサイエンス」

講師：熊本大学 発生医学研究所 細胞医学分野 教授／中尾 光善 先生

第2部 講演「救急車が必要な時の心得と対処法～いざという時、冷静に対応できますか？～」

講師：熊本市消防局救急課・救急救命士／宮本 和臣 氏

プロフィール／平成元年熊本市消防局入局、平成4年特別救助隊(国際消防救助隊)、現在に至る。平成20年には救急救命士免許を取得し、平成26年より救急救命士養成所(北九州市)教官としても活躍中。



この講座で学べること!

- 「遺伝子」とは?「体質」とは?
- 遺伝子の働き方と生活習慣病の関係
- 救急車が必要な時の適切な対処法

平成29年2月12日(日) 14:00~16:30

会場：熊本大学 医学総合研究棟3階 講習室 (熊本市中央区本荘1丁目1番1号)

定員：150名(先着順)

受講料：無料

※復興支援セミナーのため、受講料は無料です。1月中旬より受講票を発送いたします。

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。

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

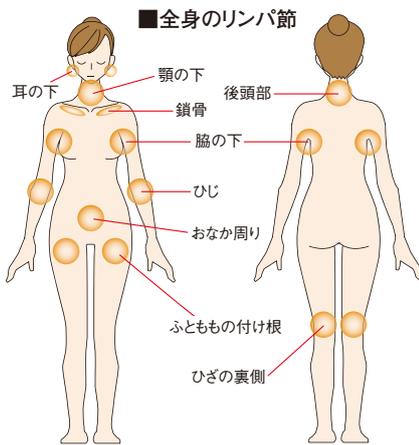


## 第43回 健康学習セミナーin長野

# 「食と免疫機能を結ぶリンパの働き」

第一部は「世界一受けたい授業(日本テレビ)」「みんなの家庭の医学(朝日放送)」などテレビでもお馴染みの、信州大学医学部メディカル・ヘルスイノベーション講座特任教授の大橋俊夫先生をお招きし、「食と免疫機能を結ぶリンパの働き」と題してご講演いただきます。

「体がだるい」「疲れが取れない」「足がむくむ」このようなことに悩んだことはありませんか?これらの症状と深く関係しているのがリンパです。



リンパとは、全身に網の目のように張り巡らされている「リンパ管」、その管の中を流れている「リンパ液」、わきの下などにある「リンパ節」の総称で、一部の栄養素を運搬したり、体内で不要になった老廃物や疲労物質を回収したりする働きがあります。このリンパの流れが滞ることで、疲労物質や老廃物が溜まってむくみの発生につながります。また、リンパは、細菌やウイルス、体内で発生する異物から体を守るための免疫機能にも深く関わっています。

今回のセミナーでは、リンパや免疫機能についての基本的な働きのほか、これらの機能を維持し健康を保つ上では、日頃の食事や水分の摂り方がとても重要であるということについて、最新の研究成果をもとにお話していただきます。また、自分で手軽にできるリンパマッサージ法についても教えていただきます。

ぜひこの機会に、近年注目度の高いリンパと免疫機能についての最新知識を学び、病気予防への対処法を手に入れましょう。

第二部は、長野県健康管理士会 副会長 堀田秀幸氏に「自分の健康診断書の

活かし方」と題して、「健診結果の見方」「考え方」についてわかりやすく解説していただきます。



大橋俊夫先生プロフィール

医学博士。信州大学医学部特任教授。

1949年、茨城県生まれ。1974年、信州大学医学部医学科卒業。英国ベルファストクイーンズ大学講師(生理学)をへて、1985年、信州大学医学部教授(第一生理学)。現在、信州大学医学部特任教授(寄附講座メディカル・ヘルスイノベーション講座)。2001年より日本リンパ学会理事長を務め、本邦におけるリンパ学研究の推進に専念。2003年より5年間、信州大学医学部長。2006～2008年、全国医学部長病院長会議会長。著書に『標準生理学(共著)』(医学書院)、『腸のリンパを流せば、病気が逃げ出す』(PHP研究所)、『リンパ呼吸で不調は治る』(マキノ出版)など多数。

### 〈プログラム〉

#### 第1部 講演「食と免疫機能を結ぶリンパの働き」

講師:信州大学医学部メディカル・ヘルスイノベーション講座特任教授/大橋 俊夫 先生

#### 第2部 講演「自分の健康診断書の活かし方」

講師:健康管理士・長野県健康管理士会 副会長/堀田 秀幸 氏



〈堀田秀幸氏〉

平成29年2月26日(日) 13:30~16:00

会場:JA長野県ビル アクティーホール  
(長野市大字南長野北石堂町1177番地3)

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

共催:長野県健康管理士会、土屋薬品株式会社  
後援:信越放送株式会社(SBC)

#### この講座で学べること!

- リンパや免疫機能の働きと食事・水分摂取との関係
- 自分で手軽にできるリンパマッサージ法
- 健康診断結果の見方や考え方のポイント

### 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



\*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、2月上旬より受講票を発送いたします。

第49回 能力開発講座in東京

「日本舞踊に学ぶ!

美しく健康になるための体の動かし方」



日本舞踊の舞台やNHK紅白歌合戦等での振付をはじめ、幅広く活躍されている花柳輔蔵先生をお招きし、「日本舞踊に学ぶ!美しく健康になるための体の動かし方」と題してご指導いただきます。

日本舞踊とは、日本の伝統的なダンスである能から伝わる「舞(まい)」と歌舞伎から伝わる「踊(おどり)」の2つの体の動きを合わせた伝統的な踊りの総称です。日本人に合った動作が多く取り入れられ、無駄な動きがなく、負担をあまりかけずに体を動かすことができます。



日本舞踊の基本姿勢では、常に「丹田」を意識します。丹田は体の軸となる中心点であり、そこを意識しながら体を動かすことで、腹筋や背筋、体の奥の筋肉にまで刺激を与えるため、体幹を鍛えることにつながります。姿勢がよくなると、肩や腰、膝への負担軽減をもたらすほか、内臓も正しい位置になり、腸の動きの改善や基礎代謝のアップにもつながります。また、日本舞踊は、様々な動作をイメージしながら頭から手足の指先まで全身の神経を意識して動かすため、脳がフル稼働し、脳の活性にもつながります。さらに、全身を丁寧に動かすことにより、心もゆったり落ち着きストレス解消にも効果があります。

この日本舞踊の動きは、厚生労働省「健康日本21」の中でも「安全で、楽しく、かつ運動効果が期待できるレクリエーション活動」の一つとして挙げられており、健康と深い関わりがあります。日本の素晴らしい文化に触れながら、健康維持につながる、美しい立ち振る舞い、所作を身に付けましょう。

花柳輔蔵先生  
プロフィール



幼少より日本舞踊を祖母花柳輔喜久の下修行し、平成10年に花柳流三世宗家家元より曾祖父の名跡花柳輔蔵を許され、その後、平成20年に千代田区平河町に稽古場を設立。現在、花柳流花柳会本部役員、公益社団法人日本舞踊協会会員、東京都芸団協キッズ伝統芸能体験講師、東京都立芸術高等学校講師。平成26年に日本舞踊協会主催新春舞踊大会で会長賞を受賞。その他、NHK紅白歌合戦などのメディアの出演、振付も手がける。平成27年より、本名三宅祐輔で役者も始める。劇団うらら主宰。その他の現代劇、商業演劇の舞台に出演している。

平成29年2月5日(日) 13:30~16:30

会場: DAYS赤坂見附(港区赤坂3-9-1紀陽ビル)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,320円(税込)

持ち物: 靴下をご持参ください。

この講座で学べること!

- 体に負担のかからない正しい姿勢が身に付けられる
- 脳の活性化&ストレス解消法
- 日本の素晴らしい文化に触れられる

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・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/

キリトリ線 ✂

①健康学習セミナーin熊本	ご希望の番号 (複数選択可)		
②健康学習セミナーin長野	資格番号・氏名	H-	氏名
③能力開発講座in東京	同行者 (①・②のみ)		
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

# 「冷え性対策!体ぽかぽかレシピ」

みんなの goodレシピ

料理の題名:鶏肉ときのこのジンジャー粥(投稿者:秋田県在住・大森やす子様)

たくさんのご応募  
ありがとうございます!

## 【作り方】

- 1 鶏肉は1口サイズに切り、しめじは石づきを取りバラしておく。
- 2 鍋に水を入れ沸かし、だし、生姜(すりおろし)、鶏肉を入れ一煮立ちさせる。
- 3 ご飯を加え、とろみがでてくるまで火にかける。
- 4 しめじを加え、醤油・塩で味を調える。
- 5 器に盛り付け、刻みりのりを乗せたら完成!



## 材料(2人分)

- ・水…400cc
- ・鶏もも肉(皮なし)…50g
- ・しめじ…50g
- ・生姜(すりおろし)…1/2かけ
- ・顆粒だし…小さじ1
- ・醤油…小さじ2
- ・塩…少々
- ・刻みりのり…少量

## 料理のポイント

たっぷり生姜をすりおろし、お粥に加えました。お粥のとろみと生姜パワーで心も体もほっこりと温まります!ぜひ皆さんジンジャー粥で寒い冬を乗り切ってください!

## ▼協会管理栄養士から

生姜の成分であるショウガオールは体を温め、代謝UPに効果的です!また加熱をする事でショウガオールの働きが増大するため、生姜パワーを存分に授かることのできるレシピですね♪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…  
「一皿で栄養満点!ヘルシー丼!」

みなさんのアイデアレシピをぜひ教えてください!  
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](mailto:health@japa.org)

※紙面の都合上、選考の毎週1件(1回)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。

## 頭の体操

# 「チャレンジ★ザ★クロスワード」

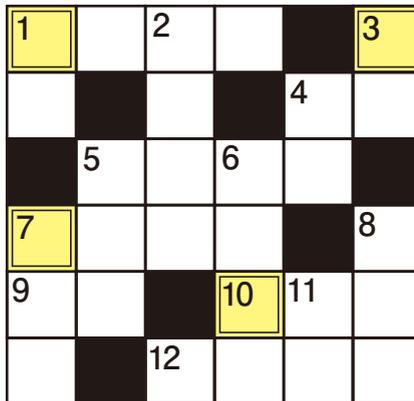
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

### ＜よこのカギ＞

1. 自己免疫疾患により関節痛や変形が生じる膠原病の1つ。
4. 顔から頸にかけて生える。
5. 物価が持続的に上昇する経済現象を略して。
7. 騒がしく走り回ったりあばれたりするさま。
9. 宝くじを買って、「〇〇だめし」をする。
10. 江戸時代の基本的身分制度。「〇〇〇工商」。
12. 卵白、砂糖、アーモンドパウダーで作る円形のフランスの代表菓子。

### ＜たてのカギ＞

1. 貸借した金銭などに対して、ある一定利率で支払われる対価。
2. 鍵盤打楽器。木琴に似ているが、共鳴管が長く音色が響くのが特徴。
3. バラやサボテンにあり、刺さると痛い。
4. 主に魚類が持ち、水中での動きを可能にする運動器。
5. 正統から外れていること。〇〇〇児。
6. あやふやで、はっきりしないさま。
7. 物事の正しい筋道。人として行すべき正しい道。
8. 二人の意気がぴったりと合うこと。「〇〇〇の呼吸」。
11. 冬に流行しやすい感染性胃腸炎の1つ。〇〇ウイルス。



ヒント  
2017



答えを「ほすび」154号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、1月25日(水)までにお送り下さい。正解者の中から、「ストレッチゴムバンド」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「ウンドウ」でした。抽選の結果、群馬県館林市・中里久男さま、東京都青梅市・鈴木敏和さま、愛知県津島市・長和子さまが当選されました。おめでとうございます!

## やってみYOGA♪

しなやかな体をつくる!

マージャラ・アーサナ(ネコのポーズ)

1. 床に両手と両膝を肩幅程度に開いてつき、四つん這いになります。
2. 息を吐きながら、おヘソを覗きこむように背中を丸め引き上げます。
3. 息を吸いながら、背中を反らせて顔を上に上げ胸を張ります。
4. 呼吸に合わせて、3と4の動きを繰り返し交互に行います。



＜効果＞

ウエスト・ヒップの引き締め、  
内臓機能調整、  
肩こり改善、血行促進



## 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名古屋

●能力開発講座in大阪 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

大晦日は家族で紅白、静けさが漂う元旦の初詣、母手作りのおせち料理、「昭和」だった30年前とは年末年始の過ごし方がずいぶん変わってきましたね。さて、今年はどんな年になるのでしょうか、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。(編集部)