

# 健康管理士ニュース

3

2021年3月号

隔月発行  
No.149



日本成人病予防協会

URL: <https://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

- 協会からのお知らせ……1
- 健康管理士インタビュー……2
- 能力開発講座(Zoom編)……3
- 健康動画.comのご案内……3
- 自宅でチャレンジ!健康問題……4
- 「すこはぴ」NEWシリーズ……4
- 新登場!ヤセ習慣カレンダー2021……5
- 健康管理士「最新テキスト」……5
- 世界の健康習慣……6
- 健康管理士の活動を投稿しよう!……6
- そこがツボ!……6
- オススメ書……6

(写真:ボケの花)

## 協会からのお知らせ

フォロー  
リツイート  
いいね  
ぜひお願  
いします!

Twitterで

### 「すこはぴちゃん」や「りづみん」が健康情報をツイート!

健康管理士「すこはぴちゃん」と健康管理能力検定公式キャラクター「りづみん」がTwitterで配信しています。



#### すこはぴちゃん【日本成人病予防協会】【公式】

@sukohapichan

健康管理士のすこはぴちゃんが運営。すこはぴちゃんが行うダイエット企画や健康情報の配信などお見逃しなく!



#### 健康管理能力検定☆りづみん【公式】

@kenkokentei

体内時計専門家のりづみんが、毎月のツイートテーマにそって更新中!テーマは投票で毎月決定!



2021年1月～リニューアル

#### 健康管理能力検定☆りづみん【公式】

@kenkokentei

2021年1月～リニューアル! Twitterの住人に多い生活リズムの乱れとか、スッキリしない体調に悩んでいるみんなのための体内時計専門家◆ツイートテーマ毎月更新スタート! 健康HPでも健康コラム発信 kenko.healthcare ぜひ覗いてみてミン♪  
RTとかいいねしてくれると嬉しいミン♪  
instagram.com/kenkokentei@...  
2015年9月からTwitterを利用しています

健康管理士の皆様にもお役立ていただける情報が満載!  
健康管理士として、健康の保持・増進のための正しい知識と一緒に普及していきましょう!

FacebookとInstagramでも健康情報を配信しています!

日本成人病予防協会 や 健康管理能力検定 で検索!



## ～新登場!グッズのご案内～

詳細は4・5ページをご覧ください。

〈ヤセ習慣カレンダー2021〉  
1年間で5キロ痩せることためのカレンダー  
〈すこはぴ vol.9〉  
抗体持ってる?





# オンライン指導に健康管理士の肩書き・知識が大活躍! フィットネス＆ダイエット指導を通じて“幸せ”をサポート

今回ご紹介するのは、オンライン上でのフィットネスやダイエット指導を行い、健康管理の大切さや元気、楽しさ、向上心をサポートする活動を行っていらっしゃる村上哲也さんです。



## 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下さい。

元々自分でも筋トレをしたりスポーツをしたりして、体型や健康を保つ取り組みはしていましたが、家族を持つようになり、自分の健康だけでなく家族の健康も守りたいと思う気持ちが強くなりました。さらに、年代を問わず、無理なダイエットで身体と心を壊してしまったり、体型のコンプレックスで自信が持てなかったりする人が多く、健康やカラダづくりに対するサポートは非常にたくさんの方に必要とされているんだと気づきました。そして、自分が今まで勉強し蓄積してきた知識や経験が活かせると思い、オンラインを中心としたフィットネスやダイエットの指導を始めました。



〈かんたんエクササイズを動画配信〉

私は、「フィットネスやダイエットは元気になるために楽しく継続して行うもの」であり、「健康でいられることの大切さ」や「健康に対する意欲」を高めるサポートをしたいと思っています。そのような指導やお客様とのかかわり方を目指す中で、より専門的な知識や資格を持ちたいと思っていた時に新聞広告で「健康管理士」の資格を知りました。

「健康管理士」は、健康全般を学ぶことができて自分の知識の引き出しが広がると思ったこと、そして「健康管理士」という肩書きは一般のお客様にもイメージしてもらいやすい点を魅力に感じました。実際に講座を申し込んでから送られてきたテキストの量には驚きましたが、本当に人体の基本的なしくみから、病気、栄養、メンタルも含めて健康のことを網羅的に学ぶことができたので、とても楽しかったですし満足しています。テキストやほすびなどボリュームたっぷりの資料は、もちろん今も欠かせないバイブルとして大活躍しています。

## Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか？

オンライン上では、直に顔をつき合わさ

ない機会も多いわけですが、健康管理士の資格があることで信頼を得ている感覚は、日頃から強く感じています。

私のブログやYouTubeの動画を見て相談の依頼をいただいた50代の血糖値が高い男性がいらっしゃいましたが、まず健康管理士のテキストで学んだ糖尿病のメカニズムを解説し、その上で食事メニューと無理なくできるエクササイズメニューを提供し実践していただきました。すると、1週間後の検査で血糖値が以前より改善されたそうです。その方には成果がすぐにに出たことにすごく喜んでいただき、ご自身の身体を気遣う意欲が高まったという言葉ももらえて、私もすごく嬉しくなりました。

また、過度なストレス状態から抑うつ傾向にある女性からの相談では、「健康管理士」であることと「お気軽にご相談ください」というメッセージを伝えたことから始まり、鉄分不足を補う食事やサプリメント、適度な日光浴と軽い運動を勧めました。この方の場合、やり取りを繰り返す中で、メールの文章が段々明るい雰囲気に変わっていくのを感じました。正直なところ、指導やアドバイスは難しいと思う場面が多々ありますが、健康の幅広い知識を得たことで傾聴しながら信頼を構築する大切さも身についてきました。



〈動画配信で食事管理のポイント解説〉

## 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きたいことを教えてください。

私は筋トレが趣味であるので、週に2~3回のジム通いは欠かさず継続しています。最近はジムが休業してしまう期間もあるので、自宅でできる効果的なトレーニングなども研究し、仕事にも活かしています。

また、料理も好きなので、毎日の食事でも栄養バランスに気を遣っ

ています。以前の「ほすび」で紹介されていた、世界各国の伝統料理や食材についての特集は非常に面白く、永久保存版にしました。各食材に含まれる栄養素や成分のことがわかると、いろいろな食材を使いたくなってしまい、食欲が湧いてしまうのが困りものです(笑)。それと、玉ねぎ=ケルセチン、キャベツ=キャベジンなど食材を栄養素の名前で言うようになって、家族に若干煙たがられています(笑)。



〈手作りのヘルシー料理〉

## 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。

私は自分の体験や家族の闘病経験などからも、健康こそがこの世で最も重要なものだと考えています。そして、初対面の方からも信頼される「健康管理士」の肩書きや知識をフル活用して、「一人でも多くの方の健康と幸福に貢献する」ことが私のミッションであると思っています。

私のブログには「ダイエットサファリ」と名付けましたが、これは「未知への冒険」の意味も込めたもの。人体のしくみや健康、栄養に関することは、現代の科学でもまだ解明されていない未知の要素がたくさんあり、新しい情報を目にするとワクワクします。健康管理士として、常に新しい情報も吸収しながら、それを多くの方に発信していく役目も持って、社会の一員としてこれからも貢献していきたいと思います。



〈トレーニング仲間とジムにて〉

取得数



  
J POINT

## 第90回 能力開発講座

オンライン講座開催!

# 肩こり&腰痛改善エクササイズ! コロナ禍でのホームトレーニング～Zoom編～

今回の講座は、Zoomで受講できるリモート形式で開催いたします。第一弾は「肩こり&腰痛改善エクササイズ!コロナ禍でのホームトレーニング」と題して、自宅でできるトレーニング法を学びます。おうち時間が増え、体を動かす機会が減り、肩こりや腰痛などお悩みの方も多いのではないでしょうか。今回の講座では、特別

なものは使用せずに誰でも自宅で実践できる、肩こり&腰痛改善トレーニング法を体験します。スタジオとつないで行いますので、講師からの指導も受けられる体験型の講座となっています。肩こりや腰痛でお悩みの方はもちろん、おうち時間をアクティブに過ごしたい方必見!ぜひご参加お待ちしております。

- ①2021年4月15日(木)14:00~15:30
- ②2021年4月18日(日)14:00~15:30

対象:健康管理士  
定員:各回20名(応募者多数の場合抽選) 締切3/15(月)  
受講料:3,300円(税込)  Jポイント30Pでも参加可能です



うちだ ひでとし  
内田英利先生プロフィール

株式会社フィットネス・ゼロ 代表取締役社長  
シェア・スタジオ「コア・フォレスト」運営責任者



日本成人病予防協会認定講師、健康運動指導士、健康管理士一般指導員、文部科学省後援 健康管理能力検定1級。高齢者への生活習慣病予防プログラムや女性を対象にした無理の無いダイエット指導、骨盤の歪みを改善し、ボディメイクが出来る運動プログラム作成指導、ロコモティブシンドロームやフレイル予防の指導など、対象者に合わせた運動指導を企業や官公庁、自治体等で多数行う。また、Zoomアプリを使った、初心者向けオンラインレッスンを開催するなど幅広く活躍中。



## この講座で学べること!

- Zoomを利用して運動指導(実技付き)が受けられる!
- 肩こり&腰痛改善の効果的なホームトレーニング法

自宅にいながら気軽に参加できます!

(Zoomのみでの受講となるため、下記設備が必要となります。必ずご確認ください)

- スピーカーの機能が備わっているパソコン・タブレット・スマートフォン
- モバイル端末で視聴する場合はWi-Fi環境推奨。講義時間が長時間にわたるため、パソコンでの視聴を推奨しています。(接続の環境によっては途切れる可能性もありますのでご注意ください。)
- メールアドレス(Zoom利用申し込みに必須)  
迷惑メール防止のためメールの受信設定をしている場合は、ドメイン指定解除を行ってください。(@japa.org)

## お申込方法

ホームページよりお申込みください。  
URL:<https://www.japa.org/>  
(※電話やFAXでは受け付けておりませんので、ご注意ください。)



  
J POINT

## 健康動画.comのセミナー視聴で単位・ポイントを付与いたします!

「過去の健康学習セミナー」や「ほすび解説」を動画配信にてご視聴いただけます。ぜひこの機会にぜひご利用ください。

配信スタート!! new

ほすび180号／ストレスの正体



### 視聴にあたってのご注意事項

- ※視聴は有料(1,100円／1講座)となります。現在、お持ちのJポイントによる視聴料への充当はできません。
- ※クレジットカードでのお支払い、または銀行振込による動画視聴専用ポイントのご購入が必要となります。
- ※視聴期間は10日間／1講座となります。
- ※セミナー動画のご購入・ご視聴により、所定のJ単位・Jポイントを付与いたします。(当面、2021年6月30日まで)

まずは、サイトへの会員登録が必要です。  
下記URLまたはQRコードよりご登録ください。  
<https://kenko-doga.healthcare.or.jp/>



# 世界の長寿国から学ぶ健康習慣

Spain



第2回は、スペインです。スペインの健康寿命は年々伸びており、数十年後には世界一位になるのではないかと言われています。

## ◆地中海の恵

スペインの人は、フルーツや野菜、ハーブ類をたくさん食べます。地中海の恵まれた気候により、フルーツや野菜を一年中生産することができるため、スペインの食事には欠かせない食材です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に得ることができます。

### 〈地中海式食事〉

よく食べる食材の量がピラミッドで表されています。下段は毎日食べるもので、野菜や果物、穀類が当たってます。穀類は、未精製の全粒穀物を食べるが多く、具体的には、玄米や全麦パン、オートミールなどです。中段は週に数回食べるもので、魚や貝などの魚介類が当たってます。特に、いわしなどの青魚もよく食べられています。鶏肉や卵、チーズやヨーグルトなどの乳製品も良く取ります。上段は月に数回食べるもので、豚肉、牛肉、お菓子類が当たってます。ただし、スペインでは、豚肉はよく食べられています。飲み物は水のほかに、よくワインも飲みます。さらに、油はバターではなく、オリーブオイルをよく使用しています。パンにもオリーブオイルです。のほかに、家族と食事をすることや運動することも推奨されています。



## ◆シエスタ

シエスタとは、スペインの習慣の一つで、3~4時間程度の長いお昼休みのことです。スペインでは、夏の日差しが非常に強く、気温も40度を超えることがあります。ですから、この時間帯は働く前に家に帰って家族とゆっくりとランチを取り、15分~20分程度の昼寝をすることが習慣化していました。昼寝することは、頭がすっきりして、午後の仕事も集中力が高まります。また、体力の回復にも役立ちます。忙しい日こそ、昼寝することで、脳を落ち着かせてクールダウンすることができるのです。近年の都市部では、公務員や企業のシエスタは廃止されていますが、地方ではまだ習慣が残っているようです。

## ◆感情表現が豊か

国民性として、楽しさや陽気さを大切にし、自由を謳歌する特徴があります。また、家族との絆も深く、非常に仲良しです。さらに、感情表現が豊かなため、喜怒哀楽がはっきりとしていて、ストレスをためないライフスタイルも長寿の秘訣かもしれません。



## 健康管理士の活動を投稿しよう!

～あなたの投稿がみんなの励みに～

健康管理士としての活動を、下記のハッシュタグを付けてSNSやブログに投稿してください！  
SNSはFacebook、Twitter、Instagramどこに投稿していただいてもOKです！

#健康管理士 ← ★忘れないにハッシュタグ付けて下さい



### （投稿例）

「ほすび」が届きました!!  
#健康管理士



セミナーに参加してきました!!  
#健康管理士



素敵なご投稿を  
いただいた方の  
中から3名の方に  
健康グッズを  
プレゼント♪

※本人が特定できない  
場合には、SNSを通じて  
メッセージを送らせて  
いただきます



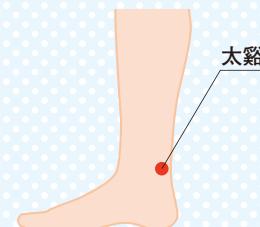
## そこがツボ！



### のどの炎症をしめる「太谿」

内くるぶしの突起とアキレス腱の間のくぼみにあるツボです。

太谿は、体内の血液と水分の循環を良くして冷えを取り除く働きがあり、のどの痛みを改善します。



こんな時に！

のどの痛み・冷え性

## 今回の オススメ書

### 「成功する人ほどよく寝ている 最強の睡眠に変える食習慣」

睡眠不足が原因で、集中力が途切れでミスの増加、怒りの感情の増幅、うつ病発症リスクの増加などにつながります。世界的な経営者には8時間睡眠をしている人も多くいるのです。また、睡眠の質を高める食事方法も紹介されています。

著者：前野 博之

発行所：講談社

発行年月：2020年8月

販売価格：900円（税別）



## 次号 予告

※「講座やセミナー」は、開催が決まり次第の告知となります。

## 編集後記

感染症の拡大により思うように過ごせていない方も多いですよね。その一方で、新しい生活様式を取り入れた人もいると思います。できる範囲で楽しみを見つけて、健康に過ごしたいものですね！（編集部）