

健康管理士ニュース

9

2021年9月号

隔月発行
No.152



日本成人病予防協会
URL: <https://www.japa.org/>
E-mail: 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

(写真: コスモスの花)

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
- 自宅でチャレンジ!健康問題……4
- ステップアップ講座in札幌……5
- 健康動画.comのご案内……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

協会からのお知らせ

学会参加レポート ～「日本糖尿病学会」年次学術集会より～

当協会では、生活習慣病予防や健康管理に関連する学会に多数加盟し、最新の学術情報を収集しています。今回は、本年5月に開催されました「第64回日本糖尿病学会年次学術総会」の中から2つの話題をご提供します。

●糖尿病における「腎臓病」のリスク

糖尿病患者のうち、70歳以上では「神経障害」「腎症」「網膜症」の三大合併症を各々20%ほどの人が併発しており、中でも、慢性腎臓病とその先にある透析治療を開始する人が増えている。2019年末での透析患者数は約34万人であり、透析治療導入原因の第一位が糖尿病性腎症である。

腎臓のろ過機能に異常が起きる慢性腎臓病になると、本来

は排泄されることのない「アルブミン(タンパク質)」が尿中に漏れ出す。アルブミン尿の有無と程度が腎機能の予後を左右するため、定期的にアルブミンが漏れ出していないか尿検査を行うことが大変重要である。

また、腎臓が悪くなると心臓が悪くなり、その逆も起こる「心腎連関」というワードがよく用いられていた。



新たに公益社団法人日本栄養士会に加盟しました

栄養に関する様々な
話題・情報を得て、
皆さまにもご提供して参ります。



●「短鎖脂肪酸」が及ぼす血糖値への影響

研究により、糖尿病患者や肥満症の人が短鎖脂肪酸(酢酸、プロピオン酸など)を食前に摂取することで、食後の血糖値の上昇が緩やかになることが分かった。短鎖脂肪酸を通常の食事から得ることは容易ではなく、ほとんどが腸内細菌によって食物繊維などを発酵することにより産生される。そのため、腸内環境を整えることが大切になる。糖尿病や肥満症を誘導するような高脂肪食を多く摂取する習慣は、腸内環境悪化のリスクを高めるため注意が必要である。

第92回 能力開発講座 (Zoom編)

作って楽しい! 食べて美味しい!

～世界が認める日本の和菓子「練りきり」と健康の関係～

和菓子店に並ぶ、色とりどりの「練りきり」を皆様も一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか。練りきりは見た目の美しさだけでなく、上品な甘さを楽しめる日本の伝統的な和菓子の一つです。では、



いったい練りきりは、どのような食材や道具を使って作られているのでしょうか。また食品として、健康とどのような関係があるのでしょうか。今回の講座では、練りきりを含めた和菓子と健康の関係や素朴な疑問について学ぶほか、実際にオンライン形式で指導を受けながら2種類の練りきりの成形体験と試食を行います。日本伝統の食文化である練りきり作り。一人で作るのは難しいという方も必見です!皆さんと楽しく学んでみませんか?



かどわき ひろえ
門脇潤枝先生プロフィール

サロンHIROBA TOKYO主宰。裏千家、JSA練り切りアート認定講師、着付師2級、全国通訳案内士(英語)、食育アドバイザー、食品衛生責任者。

幼少期からの茶道経験を活かし、日本文化にかかる教養講座を多数開催。正座不要のテーブル茶道や親子向け和菓子づくり、Zoomでのオンライン着付けレッスンなど、日本文化を適切にくつろぎながら楽しむことを目的とした講座を幅広く展開。テーブル茶道講師

この講座で学べること!

- 和菓子と健康の関係が学べる
- オンラインで和菓子作りの指導が受けられる
- 練りきりを自分で作れる

- A** 10月2日(土) ①午前のクラス(10:00-13:00)
②午後のクラス(14:00-17:00)
- B** 10月3日(日) ①午前のクラス(10:00-13:00)
②午後のクラス(14:00-17:00)
- C** 10月4日(月) ①午前のクラス(10:00-13:00)
②午後のクラス(14:00-17:00)

※3日間全て同じ内容の講座です。ご希望の日程・お時間をお選びください。

対象:健康管理士

定員:各15名(応募者多数の場合抽選) 締切9/15(水)

受講料:合計4,950円(税込)〈内訳:受講料4,400円+材料費550円〉

J-point40+材料費550円(税込)でも参加可能です

ご用意いただく物もの:小皿、つまようじ、茶こし、手拭き、さらし布(ガーゼやハンカチでもOK) ※お菓子の成形に使います、まな板(クッキングシートでもOK)

【材料について】※練りきりの材料につきましては、ご参加者の方が決まり次第ご自宅に配送予定です。

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。)



大好評!! 自宅でチャレンジ! 健康問題(添削採点付き)

「細胞の老化」～脳の老化「認知症」を予防しよう～

前回、「感染症」や「免疫」をテーマにして大変好評をいただいた「自宅でチャレンジ!健康問題」。第2回目のテーマは「細胞の老化」～脳の老化「認知症」を予防しよう～です。

「細胞の働きと老化の要因」「認知症の基礎知識」「老化や認知症を予防するポイント」などについて、問題を解きながら知識を習得・整理していく学習形式です。参考図書として、人気シリーズ「すこはぴ」が2冊(4・認知症、10・細胞老化)付きます。「健康管理士テキスト」なども参考にしながら解答し、送ってください。添削採点後、得点に応じた「単位・ポイント」を付与し、単位取得証と一緒にご返却いたします。ぜひこの機会に「老化や認知症の予防」について学んでみましょう!



特徴

- 「老化や認知症の予防」について、問題を解きながら知識を習得・整理できる!
- 参考図書として「すこはぴ4・認知症」「すこはぴ10・細胞老化」を付録!
- 得点に応じて「単位・ポイント」を付与!(2単位・2ポイント取得可能)

〈主な学習項目〉

1. 細胞の働きと老化の要因
2. 認知症の基礎知識
3. 老化や認知症を予防するポイント

【問題冊子】

【すこはぴ4・認知症】
【すこはぴ10・細胞老化】
をセットでお届け!



〈学習の流れ〉

問題冊子を解答 → 提出 → 添削採点後返却
→ 得点に応じた単位・ポイントを付与

取得点数	取得単位
0～59点	0
60～79点	1
80～100点	2

対 象: 健康管理士

受講料: 2,750円(税込)  Jポイント25Pでも申込可能です
(すこはぴ4・認知症)をお持ちの方は
2,250円(税込)  Jポイント20Pとなります

申込予約期間: 2021年9月17日まで

問題送付時期: 10月初旬ころを予定

お申込方法 5ページの申込方法をご確認ください。

**健康管理士アドバイスBOOK
「すこはぴ」NEWシリーズ!
事前購入受付開始!**

当協会オリジナルグッズの中でも1番人気の健康管理士アドバイスBOOK「すこはぴ」から新たに「細胞の老化」をテーマにした1冊が登場します!幹細胞の働きや、老化のメカニズムについて探求していきます。ぜひ健康アドバイスにご活用下さい!

〈すこはぴシリーズ〉

- ①「便秘」②「糖尿病」③「美肌」④「認知症」⑤「骨粗しょう症」
⑥「睡眠」⑦「感染症」⑧「疲労」⑨「抗体」

【新テーマ】⑩「細胞」老いてない?

2021年10月より随時発送予定

 ポイント交換: 5P / 冊

 現金購入: 500円(税込) / 冊

お申込みは

QRコードを読み取りホームページからお手続きください。TEL: 03-3661-0175 URL: <https://www.japa.org/kkshi/point/>



「ほすぴバインダー」に新色登場!

学術誌「ほすぴ」専用のバインダーに「パープル」と「ベージュ」の2色が仲間入りしました!今流行のくすみカラーです。ご予約お待ちしております。

※「ピンク」「グリーン」は在庫限りとなります



 ポイント交換: 12P / 冊

 現金購入: 1,200円(税込) / 冊



ステップアップ講座 in 札幌

ほすびの勉強会と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。

2021年、ほすびのテーマは「**ストレスの正体**」。今回の講座では、ストレスについての基本的な知識をはじめ、「**神経伝達物質**」「**自律神経が体に及ぼす影響**」などについて学びます。ウォーキングでリフレッシュ!資格者同士の交流を深めましょう!

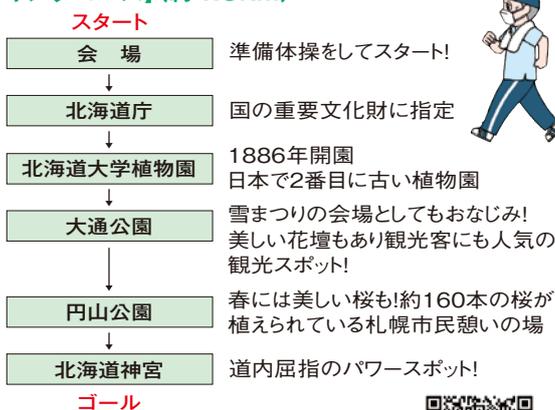
おすすめポイント

- ほすび「**ストレスの正体**」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!



大通公園

★中心部で自然を楽しむ!札幌ウォーキングコース【ウォーキングコース】(約4.5km)



2021年10月16日(土) 12:00~15:30

12:00~14:00 ほすび勉強会

14:00~15:30 ウォーキングツアー ※雨天中止

会場:札幌駅前ビジネススペース貸し会議室
(札幌市中央区北5条西6丁目1-23 第二北海道通信ビル2階)

定員:40名(応募者多数の場合抽選) 締切9/26(日)

対象:健康管理士

受講料:3,300円(税込)※ミネラルウォーター1本付き

J-point 30pでも受講可能です

持ち物:ほすび(180号・181号・182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

※マスク着用必須

お申込み方法

お電話またはホームページから申込み下さい。

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 URL:https://www.japa.org/



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!

取得数
(1講座につき)
Jpoint 1
Jpoint 1

「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。

視聴にあたっての注意事項

- ※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。同じ動画を複数回視聴いただいても単位・ポイントの付与は1度のみとなります(2021年12月31日まで)。

配信スタート!!
new

ほすび183号/
ストレスの正体
~脳と体の対処力~

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/



自宅でチャレンジ!健康問題のお申込みについて

①お申込み

お電話またはホームページにてお申込み下さい。
TEL:03-3661-0175
URL:https://www.japa.org/seminar/



②お支払い(Jポイントでの交換もできます)

クレジットカード決済、コンビニ決済が可能です(詳しくはHPへ)
お振込みをご希望の場合は、下記いずれかの口座へ料金をお振込み下さい。

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(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お支払い(ポイント交換申込)の確認が取れましたら、商品の準備ができ次第発送いたします。