

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」

平成 28 年 10 月 28 日
村山 章

5 年に 1 回行われている「国勢調査」で、昨年、初めて日本が人口減になったと新聞に載っていました。やはり少子高齢化が着実に進んでいるようです。世界でも経験したことのない超高齢社会に突入した日本が、いろんな意味で世界のお手本になりたいものですね。

高齢者の健康とも関わる資格に「健康管理士一般指導員」と「健康管理能力検定 1 級（文部科学省後援）」があります。前者は、「健康寿命」を延ばすために活躍する“健康管理のスペシャリスト”です。後者は、人間が生きるうえで基本となる「生体リズム」の知識の習得を目的に生まれた検定です。「健康管理士一般指導員」の資格を取得すると「健康管理能力検定 1 級」も同時に取得したことになるため、両方で身に付ける内容は同じものと考えてよいと思います。健康管理能力検定の 2 級・3 級は割りに簡単に取得でき、体のつくりやストレスなどの心の分野まである程度解ります。ただ、1 級は通信教育を受けないと受験資格が得られませんから、より難しくなります。この検定は、特定非営利活動法人日本成人病予防協会が中心となって進めているようです。

健康管理士一般指導員の方は現在、全国に約 6 万人おられるそうです。国としてはこの数を何十倍、何百倍に増やし、二人に一人が癌になり、三人に一人が癌で亡くなっているような異常な状態を、少しでも是正して行きたいわけです。弊社の従業員でこの認定を受け、2 か月に 1 度届く「ほすび」という小冊子を読み、研修問題を提出している者には毎月 1,000 円の援助をしています。皆さんもぜひチャレンジしてみてください。

知識は“健康を守る最も大事な財産”です。健康管理能力検定のテキストには、検定を通じて自分や家族、周りの人の健康を守りましょうと書かれています。

お一人おひとり、体の性質は違います。健康に関する正しい知識を学び、難しいことですが自分を律して、健康で心豊かに長生きをしていきましょう。