

健康法学び どう生かす

東京で検定セミナー 兵庫の事例紹介



神戸でのセミナーの様子を説明する南方和美さん＝東京都千代田区

健康について正しい知識を学び、活用する力を高めることを目的とした「日本健康マスター検定」(健検)の合格者が、地域社会にどう貢献していくかを考えるセミナーが6日、東京都内で開かれた。約300人が参加し、兵庫県や神奈川県など各地の取り組みが紹介された。

健検は日本健康生活推進協会(東京)の主催で、日本医師会が監修に協力。シ

ニア層や主婦のほか、健康関連企業などからの受検が多く、2年半で3万人超が合格している。神戸市内の検定会場の運営を神戸新聞社が受託している。

各地の事例紹介では、神戸新聞社が主催する「KOBESTYLE(スタイル)健康セミナー」の講師で、健康運動指導士の南方和美さんが活動を報告した。これまで「睡眠負債」や「尿トラブル」をテーマ

にセミナーを開講し、正しい情報を得るだけでなく、実践するための運動を指導していることを説明。「実際に動くことを習慣づけてもらいたい」と訴えた。

また、現在は神戸市中心の活動だが「兵庫県全域で正しい健康法と動くことを広めて、みんなで元気になる」と話した。

(今福寛子)