

## 健康運動指導士 梅津 順子

(体操のお姉さん じゅんこ先生)



### ～ プロフィール ～

82年 福島県郡山市に生まれる  
大自然に抱かれ、のびのび育つ  
スポ小や部活動で、陸上競技や各球技、武道を経験

05年 新潟大学教育人間科学部(現教育学部)  
健康スポーツ科学課程卒業  
(卒論テーマ「健康行動を阻害する要因に関する一考察」)

同年 健康運動指導士認定試験合格

### － 職歴 －

(福島市内にて)

介護老人保健施設においてパワーリハビリテーションのインストラクター  
医療生活協同組合において健康づくりのための運動指導(個別・集団)

11年 結婚を機に山形県長井市へ

長井市・白鷹町で運動不足解消教室講師や運動普及推進員養成講座講師、  
介護・認知症予防の運動指導に携わる

18年～民謡と三味線の音楽ユニット『睡蓮香』とともに  
健康増進のための体操を考案

【民謡健康体操】として普及に努める



### ○健康運動指導士とは…○

(参照:公益財団法人 健康・体力づくり事業財団HP)

《みんなの健康・体力づくりを応援します！》

昭和63年から厚生大臣の認定事業として、生涯を通じた国民の健康づくりに寄与する目的で創設。  
生活習慣病を予防し、健康水準を保持・増進する観点から大きく貢献してきた。平成18年度からは  
公益財団法人健康・体力づくり事業財団独自の事業として継続して実施している。

人々の健康の維持・増進をはじめ、疾病予防、介護予防、各世代の体力増進を目的とした運動指導の  
実施や、さらにはメディカルフィットネスの分野で幅広く活躍している。

平成20年からは、特定健診・特定保健指導における運動・身体活動の支援も担う。

また、厚生労働省が掲げる健康日本21の活動に積極的に関与し、国民の健康づくりに寄与している。