

健康寿命は、のばせる。

健検

日本健康マスター検定

健康マスター



職域、地域、学域での「健康リーダー」を排出 「日本健康マスター検定」 団体受検のご案内



厚生労働省

【第8回健康寿命をのばそう!アワード】

2019年度健康局長優良賞受賞



【健検】団体受検は、割引などの特典満載！

詳しくは、協会HP内企業コーナーをご参照ください。

▶ <https://kenken.or.jp/student-dantai-exam> (※4月初旬公開予定)



【健検】公式テキストをプレゼント！

▶ P3をご覧ください



健康マスター検定協会

※「健康経営」はNPO法人 健康経営研究会の登録商標です。

「健検」は、

健康経営銘柄/健康経営優良法人(ホワイト500)を目指す
企業の評価につながります。

経済産業省<健康経営銘柄/健康経営優良法人

(大規模法人部門/中小規模法人部門/ホワイト500)>の認定評価指標の一つ

「ヘルスリテラシーの向上」の適合例に、「検定の受講」が追加されました。



健康経営銘柄 2022

Health and Productivity



2022
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500



2022
健康経営優良法人
Health and productivity



2022
健康経営優良法人
Health and productivity
ブライト500



2022
健康経営優良法人
Health and productivity

主催者概要



一般社団法人 日本健康生活推進協会 理事長

大谷 泰夫 (神奈川県立保健福祉大学理事長/元・厚生労働審議員)

これからの日本の最重要課題の一つが、健康長寿社会の実現です。単に平均寿命が長いことを目指すのではなく、多くの人が与えられた寿命の最終段階まで、出来る限り健康を維持して、生き生きとした社会生活を送る未病社会を目指したいものです。そのためには、若い頃から健康への自覚と、正しい知識を持って行動し、将来に備えていくことです。さらに、自分の健康だけでなく、家庭生活や仕事を通じて、身近に接する人たちの健康維持に、貢献していくことも大切です。

事業内容

- ① 健康づくり、疾病予防、未病に関する検定試験の実施
- ② 上記テーマの講座、セミナー、イベントの開催
- ③ 検定試験に関する出版物、テキストの発刊
- ④ 検定合格者を中心とする会員システムの運営



一般社団法人

日本健康生活推進協会

(健康マスター検定協会)

<https://kenken.or.jp/> お問い合わせ先: info@kenken.or.jp

健康リテラシーのススメ



特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長
健康マスター普及認定講師講座 講師

岡田 邦夫

健康は、生活習慣の積み重ねで築かれます。また、健康づくりは、個別的なもので一律ではありません。自分自身の健康状況を把握し、自分に合った健康づくりの実践が大切です。我が国では、働く人は、健康診断を受けますので、健康状況を経年的に把握できることになります。さて、次は、その健康状況に応じた健康づくりの実践です。そのためには、健康づくりの知識の獲得と自分に合った実践可能な健康づくりの選択が必要です。この一連の経過が健康リテラシーといわれるものです。健康リテラシー向上のためのツールの一つとして「健検」は有効です。

企業においても、経営者、管理監督者、従業員、すべての人が健康リテラシーの向上とその実践の積み重ねが、一人一人の健康と企業の発展の両立に寄与することになります。

職場で取組む価値



東京大学未来ビジョン研究センター
データヘルス研究ユニット 特任教授
自治医科大学客員教授

古井 祐司

「肥満は伝染する」。これは、昨年、海外の専門誌に掲載された私たちの研究論文です。30万人の勤労者を追跡したところ、同僚の生活習慣や職場の環境によって、個々の行動や健康状況は影響を受けることが示唆されたのです。働き盛り世代は自身の健康は“二の次”になりがち。そこで、職場で取組むことには大きな価値があります。職場の健康づくりは、個々の仕事に対するモチベーションや相互のコミュニケーションにも良い影響があることもわかってきました。また、近年の健康増進法の改正や働き方改革、データヘルス計画の推進によって、健康に取組む環境も整ってきました。今こそ、職場や学校で「健検」を受けて、皆で一步を踏み出すチャンスです。

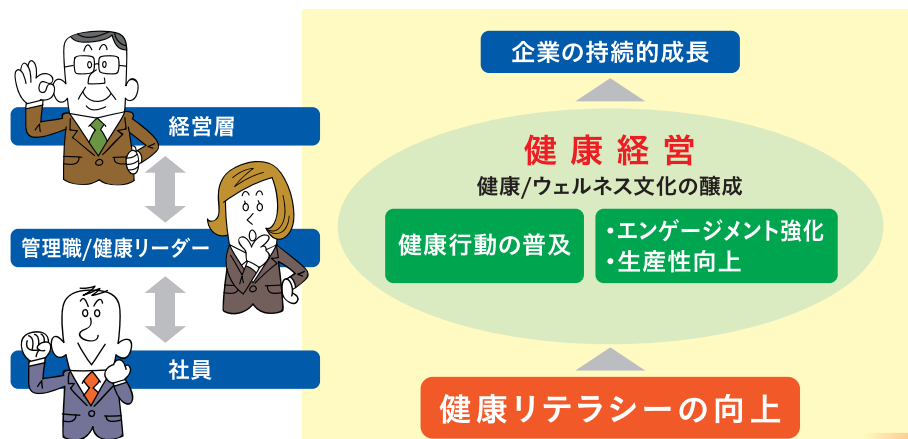


効果性の高い「健康経営」の実現には、経営層から社員のみなさんの【健康リテラシー】向上が不可欠です。

※【健康リテラシー】とは？（「健検」公式テキストより）

一定レベルの健康知識、ノウハウに基づいて、健康や医療に関する正しい情報を見極め、理解し、活用できる能力

健康経営における【健康リテラシー】の位置づけ



「日本健康マスター検定（健検）」とは？

人生100年時代。仕事にも生活にも、“健康リテラシー”がますます重要。

「健検」は、健康に関する幅広い知識とその活用能力を高め、それを評価する検定です。2017年2月の第1回試験以来、すでに8万人超の受検申込があり、約4万5千名の合格者「健康マスター」が誕生（※合格者数は、第13回試験までの累計）。職場や地域、学域での活躍が期待されています。

ベーシック・コース

目的

自らの健康づくりや、健康寿命をのばすのに必要な、生活習慣改善のための基本的な健康リテラシーを身につける。

対象者

セルフケア（自身の健康づくり）に関心を持つ一般生活者、業務上の基本的な健康リテラシーを身につけたいビジネスパーソンなど。

エキスパート・コース

目的

自らの健康だけでなく、従業員や顧客、地域の生活者などに対しても、健康づくりや生活習慣改善のアドバイスをするための、一定レベルの健康リテラシーを身につける。

対象者

ベーシック・コースの上級版として、コミュニティーケア（他者や集団の健康づくり）に関わる方、健康リテラシーを仕事に活用したいビジネスパーソン、地域の健康推進を担うリーダーなど。

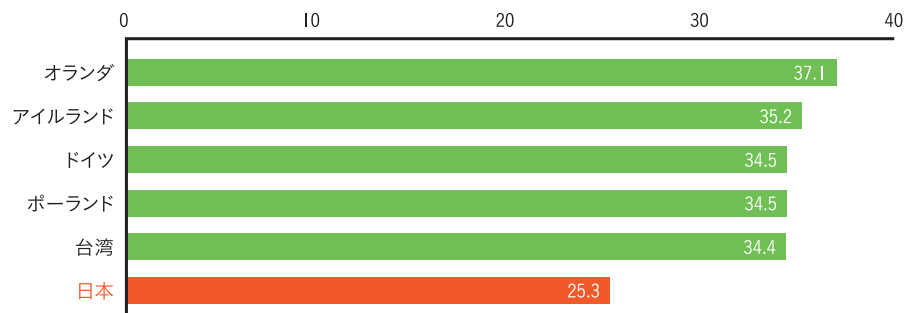
▶ **エキスパート合格者は、【健康マスター・普及認定講師】の資格取得にチャレンジできます！**
（※2022年3月現在、695名の有資格者）

〈監修協力〉日本医師会

〈後援〉文部科学省、日本医師会、日本歯科医師会、日本薬剤師会、日本看護協会、日本栄養士会、日本病院会、NHKエンタープライズ、NHKエデュケーショナル、NHK厚生文化事業団、サンケイリビング新聞社、スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）、健康日本21全国連絡協議会、健康・体力づくり事業財団、全国理容生活衛生同業組合連合会、全日本美容業生活衛生同業組合連合会、日本チェーン・ドラッグストア協会、日本ウォーキング協会、日本保育協会、スポーツ健康産業団体連合会、日本フィットネス産業協会、スマートウェルネスコミュニティ協議会、日本健康運動指導士会、全国健康増進協議会、中央労働災害防止協会、神奈川県、広島県、高知県、島根県、福岡市、北九州市

〈特別パートナー〉住友生命保険相互会社 〈パートナー〉株式会社メディカルホールディングス、NECネットスエス株式会社

国際的に低い日本人の「ヘルスリテラシー」



※出典：聖路加国際大学 中山和弘教授（看護情報学）調査結果2014より抜粋

だから、いまこそ「健検」の団体受検を！

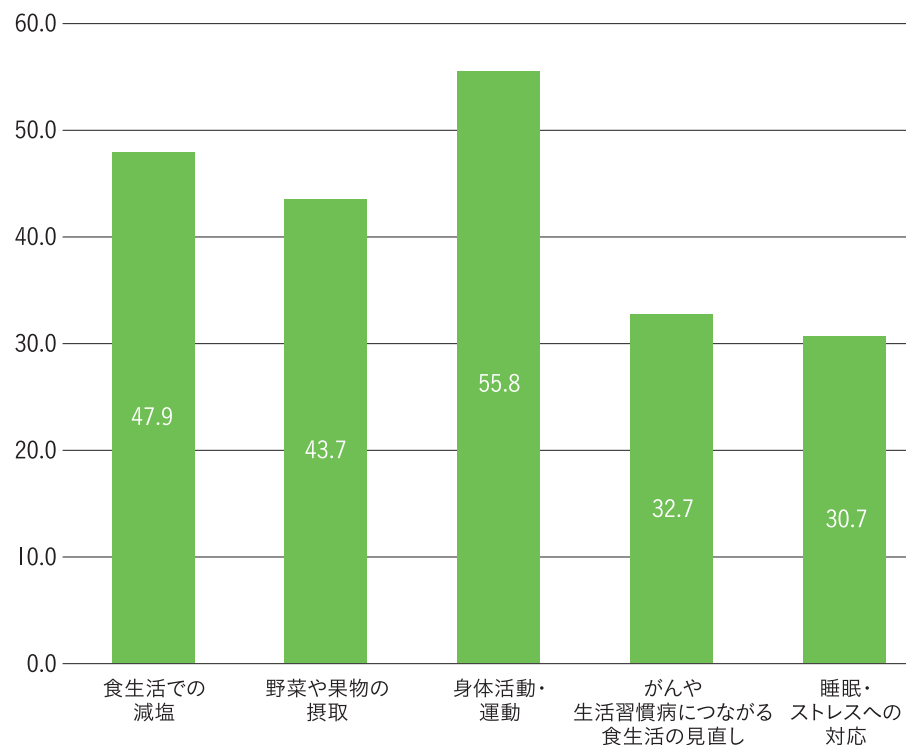


「健検」は、社員の健康意識、行動に変化をもたらします。

「健検」の受検勉強を通じて、半数程度の受検者が

「身体活動・運動量を増やす」「食生活での減塩」

「野菜・果物の摂取」という点で、生活行動に変化があったと回答。



出典：第7回健検受検者アンケート調査より

「健検」から、既に多くの健康マスターが誕生しています。

【健検】第1回～13回試験までの企業別健康マスター取得者数

ランキング一覧		※合格者延べ人数計
第1位	住友生命	
第2位	明治安田生命	
第3位	メディカルホールディングス・グループ	
第4位	東京海上日動グループ	
第5位	丸井グループ	
第6位	SOMPOひまわり生命	
第7位	SCSK	
第8位	NECネットエスアイ	
第9位	朝日生命	
第10位	三菱食品	



「健検」公式テキスト・プレゼント

当検定を皆さま方に知っていただくため、
「健検」公式テキストを進呈させていただきます。
ご希望の方は、下記担当まで
お申し込みください。
ただし、<1企業・団体様1冊>と
させていただきます。

▶お申込みは、協会事務局まで。
(info@kenken.or.jp)

