

健康寿命は、のばせる。

健検

日本健康マスター検定

confidential

【健検】のご案内

2023年、

【健検】は変わる!

2022年12月



健康マスター検定協会

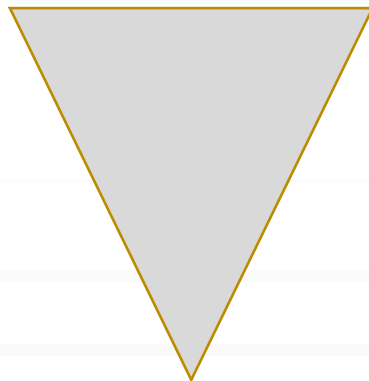


【健検】は、
人生100年時代に向けた
はたらくひとの
必須検定です。



詳しくは、
協会HPまで

【健検】は2023年から、 受検者視点で“3つの改革”を行います。



- ① これまでのペーパー試験を**CBT**（コンピュータ試験）に変更。
- ② 資格カテゴリーを、これまでの「健康マスター・ベーシック」から
「健康マスター」に変更。
- ③ **新規公式テキスト**を発刊。（2023年11月予定）



職域、地域、学域で、ひとりでも多くの
「ヘルスケア・リーダー」を誕生させる！



50,810名

(※22年12月現在のべ数)

結果として

- ①生活者、ビジネスパーソン全体の“ヘルスリテラシー” 向上
- ②「セルフケア」「コミュニティケア」のレベルアップ
- ③ヘルスケア関連市場拡大、健康長寿社会実現への貢献



✓ **主催：**



健康マスター検定協会

一般社団法人 日本健康生活推進協会（2016.4発足）

✓ **監修協力：** **日本医師会**



理事長 大谷 泰夫

✓ **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、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推進全国連絡協議会、
健康体力づくり事業団、日本健康運動指導士会、日本ウォーキング協会、
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、日本保育協会、
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、スマートウェルネスコミュニティ
（SWC）協議会、全国健康増進協議会、日本病院会
神奈川県、静岡県、島根県、広島県、高知県、福岡市、北九州市、直方市

✓ **特別パートナー：** 住友生命保険相互会社、

✓ **パートナー：** メディカルホールディングス、NECネットエスアイ



一般社団法人

日本健康生活推進協会

2022年8月現在

●理事長	神奈川県立保健福祉大学理事長/元・厚生労働審議官	大谷 泰夫
●専務理事		中島 順
●常務理事		江木 佐織
●理事	日本看護協会 常任理事 ベネフィット・ワン 執行役員 日本医師会 副会長 日本歯科医師会 専務理事 日本薬剤師会 常務理事 ヘルスケア・ビジネスナレッジ代表/事業構想大学院大学特任教授 サンケイリビング新聞社代表取締役社長	鎌田 久美子 沢田 雅浩 茂松 茂人 瀬古口 精良 豊見 敦 西根 英一 細井 英久
●監事	国政情報センター 代表取締役社長	中島 孝司
●事務局長		林 俊生

【総合監修委員会】（テキスト、問題制作監修体制）

- ・日本医師会常任理事（*委員長）
- ・早稲田大学教授（スポーツ科学）
- ・川崎市健康安全研究所 所長
- ・日本大学歯学部教授（医療人間科学分野）
- ・国立がん研究センター 社会と健康研究センター長
- ・日本医科大学 教授（産婦人科）
- ・東京大学 名誉教授（整形外科）
- ・神奈川県立保健福祉大学学長
- ・防衛医科大学 名誉教授（精神科）
- ・順天堂大学大学院 特任教授（先端予防医学・健康情報学）
- ・宮城大学准教授

羽鳥 裕
 岡 浩一郎
 岡部 信彦
 尾崎 哲則
 津金 昌一郎
 中井 章人
 中村 耕三
 中村 丁次
 野村 総一郎
 福田 洋
 村中 峯子



試験概要

取得できる資格	【健康マスター】	【健康マスター・エキスパート】
目的	自らの健康づくり、健康寿命を伸ばすために必要な、生活習慣改善のための正しい健康知識・ノウハウを習得し、基本的な健康リテラシーを身につける。	【健康マスター】の上級者としてより高いセルフケア知識を習得し、社内の部下・管理対象者や顧客、地域の生活者などに対し、健康づくりや生活習慣改善のアドバイスを行うための、正しい体系的な健康知識・ノウハウを習得し、健康推進リーダーとして活躍できる一定レベルの健康リテラシーを身につける。
想定される対象者	「セルフケア」(自分自身の健康づくり) への関心、ニーズを持つ一般生活者、ビジネスパーソンなど。	より高い「セルフケア」ニーズを持ち、「コミュニティケア」(他者、集団の健康づくり) にも関与する職域リーダー/健康知識・ノウハウを仕事で活用するビジネスパーソン/健康経営をすすめる職域の管理職級リーダー/地域の健康推進を担うリーダーなど。
参考書	「健康マスター公式テキスト」増補改訂第3版	
試験方式	CBT(Computer Based Testing)方式	
試験時間	50分	60分
合格基準	正答率75%以上 / 合格率の目安70~80%	正答率75%以上 / 合格率の目安50~60%
出題解答形式	3肢択一	4肢択一
受検料(税込)	6,600円	9,900円

※第17回試験より、【健康マスター・ベーシック】を【健康マスター】に改称

＊「健康マスター」タイトルの有効期間は4年間。協会指定のeラーニング講習受講により資格は更新できます。



■ オープンバッジ・ウォレット（サンプル）

健康マスター	
編集	
	
発行者 一般社団法人 日本健康生活推進協会	説明 日本健康マスター検定は、日本医師会監修/文部科学省後援のヘルスリテラシー(=健康リテラシー)の習得度をはかる日本で唯一の民間検定です。「健康マスター」コースは、自らの健康づくり、健康寿命を伸ばすために必要な、生活習慣改善のための正しい健康知識・ノウハウを習得し、基本的な健康リテラシーを身につけるコースです。
作成日 2022/12/02	取得条件 健康マスター検定協会(https://kenken.or.jp/)が認証する健康リテラシーの習得度をはかる資格です。健康マスター検定の「健康マスター」コースを受検し、75%以上正答された方を「健康マスター」として認証します。有効期限は4年間です。健康全般についてよく理解できており、その知識・リテラシーは高いレベルにあるものと考えらる方が対象です。「健康マスター」として、この成果を毎日の生活や仕事に生かし、周囲の方々の健康行動にも良い影響を与え、豊かな健康長寿社会づくりに貢献されることを期待しています。
有効期限 4 年	知識・スキル 自らの健康づくり、健康寿命を伸ばすために必要な、生活習慣改善の 基本的な健康リテラシー
エビデンス 取得者氏名 健検 太郎 取得年月 2023年3月 認定番号 B*****	

健康マスター・エキスパート	
編集	
	
発行者 一般社団法人 日本健康生活推進協会	説明 日本健康マスター検定は、日本医師会監修/文部科学省後援のヘルスリテラシー(=健康リテラシー)の習得度をはかる日本で唯一の民間検定です。「健康マスター・エキスパート」コースは、「健康マスター」の上級者としてより高いセルフケア知識を習得し、社内の部下・管理対象者や顧客、地域の生活者などに対し、健康づくりや生活習慣改善のアドバイスを行うための、正しい体系的な健康知識・ノウハウを習得し、健康推進リーダーとして活躍できる一定レベルの健康リテラシーを身につけるコースです。
作成日 2022/12/03	取得条件 健康マスター検定協会(https://kenken.or.jp/)が認証する健康リテラシーの習得度をはかる資格です。健康マスター検定の「健康マスター・エキスパート」コースを受検し、75%以上正答された方を「健康マスター・エキスパート」として認証します。有効期限は4年間です。健康全般について大変よく理解できており、その知識・リテラシーは極めて高いレベルにある方が対象です。「健康マスター・エキスパート」として、この成果を毎日の生活や仕事に生かし、周囲の方々の健康行動にも良い影響を与え、豊かな健康長寿社会づくりに貢献されることを期待しております。
有効期限 4 年	知識・スキル ・「健康マスター」の上級者としてより高いセルフケア知識を習得 社内の部下・健康づくりや生活習慣改善のアドバイスを行うための、 社内や地域で、健康推進リーダーとして活躍できる一定レベルの健康
エビデンス 取得者氏名 健検 花子 取得年月 2023年3月 認定番号 E*****	

・オープンバッジは国際規格で偽造・改ざん防止のためにブロックチェーン技術を活用したデジタル証書/認証。リスキリング時代に個人の学習歴を可視化する、デジタル庁/文科省/経産省が推奨する画期的なツール。個人がウォレット(LecoS)マイページにアクセスすることで、取得した健検資格に限らず、オープンバッジを採用している様々な資格を表示可能。



1. 健康学習/ヘルスリテラシーの向上と健康啓発

- ・ 健康生活や業務に必要な一定レベルの健康知識・リテラシー習得
- ・ 健康行動に向けた意識啓発
- ・ 資格更新時（4年ごと）に、最新の知識をメンテできる
「資格講師eラーニング講座」が受講できます。



2. 健康マスター（健康マスター/健康マスターエキスパート）の資格取得



- ・ 業務や地域活動でのパーソナルタイトル、肩書学生のキャリアづくり
- ・ 既存取得資格とのシナジー発揮（マルチ資格）

＜合格者＝健康マスター会員特典＞

- ・ 名刺、履歴書等への資格記載、合格証にはオープンバッジを提供
- ・ 毎月の協会情報、健康情報を盛り込んだメルマガ購読
- ・ 協会主催の各種セミナーへの参加、表彰制度へのエントリー

3. 健康関連業務、ビジネスでの活用

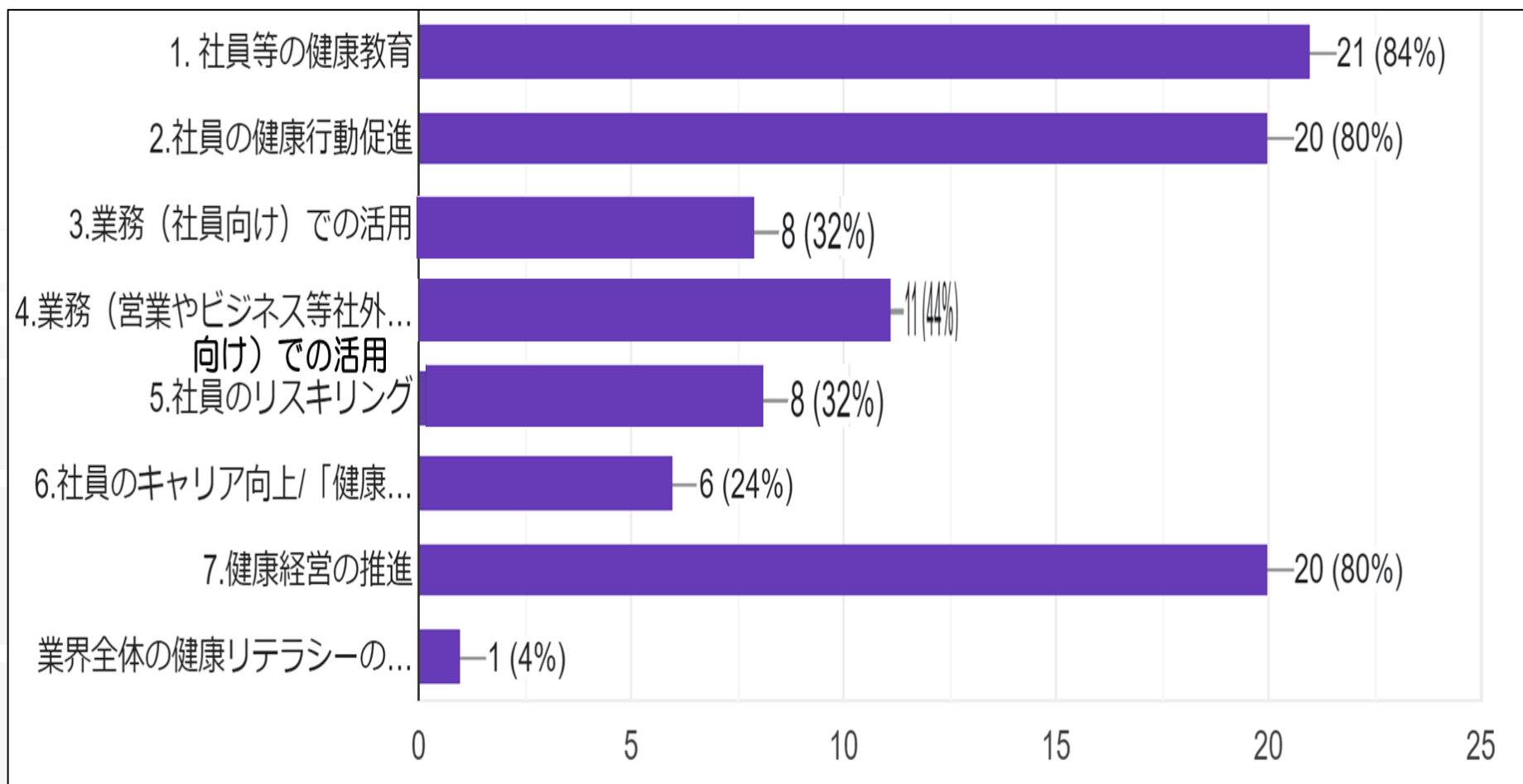
- ・ 健康知識を活かした健康関連業務や顧客サービスなどのレベルアップ
- ・ 健康経営、SDG's、well-being等経営施策での活用

合格者＝健康マスターは、この資格を活かし
それぞれのフィールドで活動

<参考>

「健検」に取り組んでいる理由

企業団体受検担当者（25社）アンケート調査（22.11実施）より



【健検】は、2017年2月スタート！＜実績＞

■ 試験申込者数

・第1回	－4,072名	(ベーシック 1,536名／エキスパート 2,536名)
・第2回	－3,960名	(ベーシック 712名／エキスパート 3,248名)
・第3回	－5,472名	(ベーシック 1,332名／エキスパート 4,150名)
・第4回	－10,000名	(ベーシック 3,552名／エキスパート 6,448名)
・第5回	－13,192名	(ベーシック 5,267名／エキスパート 7,925名)
・第6回	－6,509名	(ベーシック 2,782名／エキスパート 3,727名)
・第7回	－7,918名	(ベーシック 4,894名／エキスパート 3,024名)
・第8回	－8,048名	(ベーシック 5,846名／エキスパート 2,202名)
・第9回	－中止	
・第10回	－7,260名	(ベーシック 4,699名／エキスパート 2,662名)
・第11回	－4,878名	(ベーシック 2,763名／エキスパート 2,115名)
・第12回	－3,743名	(ベーシック 2,208名／エキスパート 1,535名)
・第13回	－3,541名	(ベーシック 2,144名／エキスパート 1,397名)
・第14回	－3,923名	(ベーシック 2,144名／エキスパート 1,319名)
・第15回	－2,947名	(ベーシック 1,627名／エキスパート 1,320名)
・第16回	－3,432名	(ベーシック 2,069名／エキスパート 1,363名)



***のべ受検者総数－ 89,082名 *合格者総数－ 50,801名**

■ 主な団体受検企業（順不同）

*丸井グループ、東京海上日動HG、サントリー、江崎グリコ、トヨタ自動車、メディopalホールディングス、住友生命、明治安田生命、損保ジャパン、SOMPOひまわり生命、日本生命、第一生命、朝日生命、富国生命、大阪信用金庫、福井銀行、静岡銀行、アンファー、SCSK、パナソニック健保、東芝健保、TOKAIグループ、NECネットエスアイ、ワコール、エムティーアイ、三菱食品、ローソン、ロート製薬、JAL健保、ANA、NHK、ファンケル、サンケイリビング新聞社、ルネサンス、パソナ、ベネフィット・ワン、富士通エフサス、日本ユニシス、高知学園短大、国際学園 等



■試験実施日程： 基本、年間3回実施

<第17回試験>

《試験期間》	2023年3月1日(水)～2023年3月20日(月)
《申込期間》	2023年1月16日(月)～2023年2月28日(火)
《試験会場》	全国47都道府県CBT試験会場で受検可能



【2023年試験スケジュール（予定）】

第18回 2023年7月1日～7月20日

第19回 2023年10月20日～11月10日



■ 「日本健康マスター検定公式テキスト」 (増補改訂第2版)

- ＜編者＞ 日本健康生活推進協会、日本健康マスター検定制作委員会
- ＜監修＞ 日本健康マスター検定総合監修委員会
- ＜仕様＞ A5判・2色/272ページ/
- ＜定価＞ 3,190円 (税込)
- ＜構成＞
 - ・健康マスターへの道
 - ・食生活と健康
 - ・嗜好の見直し
 - ・運動と健康
 - ・睡眠と心の健康
 - ・がん対策
 - ・救急の知識
 - ・健診、検診の役割
 - ・高齢者家族の健康
 - ・女性の健康
 - ・口の健康
 - ・感染症の予防
 - ・健康を支える仕組み
 - ・健康の啓発



■ 公式教材 2022年度版 「過去問・解答解説 厳選104問&試験対策 要点ポイント集」

- ・これまで各試験回毎に発行していた公式教材を年度版に変更し内容を大幅刷新! オールカラー4色(特別付録付き)でパワーアップ3段階ステップ方式で要点完全暗記!
- ・特別付録 パワポ集(カラー版)で学ぶ「健検ビジュアル学習法」スマホでいつでもどこでも学習できます。





■ 第1回～15回試験までの健康マスター取得者数企業ランキング (のべ人数)

ベーシック		エキスパート		健康マスター合計	
1	明治安田生命保険相互会社	1	住友生命保険相互会社	1	住友生命保険相互会社
2	住友生命保険相互会社	2	メディパルHグループ	2	明治安田生命保険相互会社
3	NECネットエスアイ株式会社	3	東京海上日動グループ	3	メディパルHグループ
4	株式会社丸井グループ	4	明治安田生命保険相互会社	4	東京海上日動グループ
5	東京海上日動グループ	5	株式会社丸井グループ	5	株式会社丸井グループ
6	SCSK株式会社	6	SOMPOひまわり生命保険株式会社	6	NECネットエスアイ株式会社
7	朝日生命保険相互会社	7	日本生命保険相互会社	7	SOMPOひまわり生命保険株式会社
8	SOMPOひまわり生命保険株式会社	8	株式会社エムティーアイ	8	SCSK株式会社
9	三菱食品株式会社	9	SCSK株式会社	9	朝日生命保険相互会社
10	日本生命保険相互会社	10	株式会社TOKAIホールディングス	10	日本生命保険相互会社
11	日本航空健康保険組合	11	朝日生命保険相互会社	11	三菱食品株式会社
12	株式会社OSGコーポレーション	12	江崎グリコ株式会社	12	日本航空健康保険組合
13	大阪トヨタ自動車株式会社	13	日本航空健康保険組合	13	江崎グリコ株式会社
14	江崎グリコ株式会社	14	株式会社ルネサンス	14	株式会社TOKAIホールディングス
15	株式会社サンケイリビング新聞社	15	株式会社ピー・アンド・エス	15	株式会社エムティーアイ
16	株式会社TOKAIホールディングス	15	三菱食品株式会社	16	株式会社OSGコーポレーション
17	NECネットエスアイ・サービス株式会社	17	株式会社ファンケル	17	大阪トヨタ自動車株式会社
18	株式会社ルネサンス	18	株式会社福井銀行	18	株式会社ルネサンス
19	ロート製薬株式会社	19	ロート製薬株式会社	19	NECネットエスアイ・サービス株式会社
20	ナカバヤシ株式会社	20	全日本空輸株式会社	20	株式会社サンケイリビング新聞社



概要

- 「健康マスター・エキスパート」取得者を対象に、健康マスターや健康知識の普及啓発を担う方々を「健康マスター・普及認定講師」として認定を行う講座プログラムを、2018年1月からスタート。すでに14回の講座で認定講師資格を取得した、現在約750名の講師が各地で活躍をされています。コロナ感染に配慮し、現在はリモート講座形式となっています。

健康マスター/普及認定講師

健康マスター/エキスパート

健康マスター

[illegible]



■「団体受検」とは？その特典

- ・原則、同一企業グループで、20名以上の受検者が見込める場合に適用される制度。登録されると、以下の各種特典が受けられます。

＜特典＞

①受検料、テキスト代、公式教材の割引

- ・受検料7%割引

＜ベーシック 6,138円/エキスパート 9,207円＞

- ・テキスト代15%割引＜2,712円＞
 - ・2022年度版公式教材20%割引＜1,936円＞
- ※企業により、更に特別割引制度あり

②受検者個人払いか請求書一括支払いが可能

③受検者の申込状況、合否状況のデータ管理が可能

④協会が発表する「団体合格者（健康マスター）人数ランキング」（前述）へのエントリーが可能



1. 受検関連経費全額を企業が負担

- ・ A社 ― 団体受検を実施。受検料（2回まで）、テキスト代を全額企業が負担

2. 合格者には、受検料を企業が負担

- ・ B社 ― 団体受検を実施。合格者には受検料を後日、個人口座に振込。

3. 合格者には、資格手当を企業が支給

4. 団体受検により、割引価格で受検料、テキスト代を従業員個人が負担

- ・ C社 ― 団体受検契約を行い、割引価格での受検機会を提供。

5. 企業がテキストを一括購入、受検希望者にはテキストを配布

- ・ D社 ― テキスト20冊以上の一括購入には、割引での購入が可能。
（＊合格対策過去問解説集についても、同様の展開が可能）

6. 合格率アップに向け、協会からの講師を招いての合格対策セミナー開催

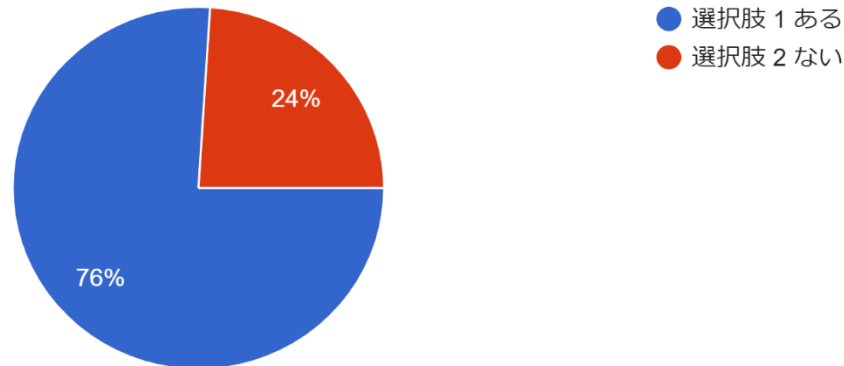
- ・ E社 ― 社内でオンライン中継も交えてのセミナー開催。協会サポート。

<参考>

「健検」受検に際する、社員への支援状況 企業団体受検担当者（25社）アンケート調査（22.11実施）より

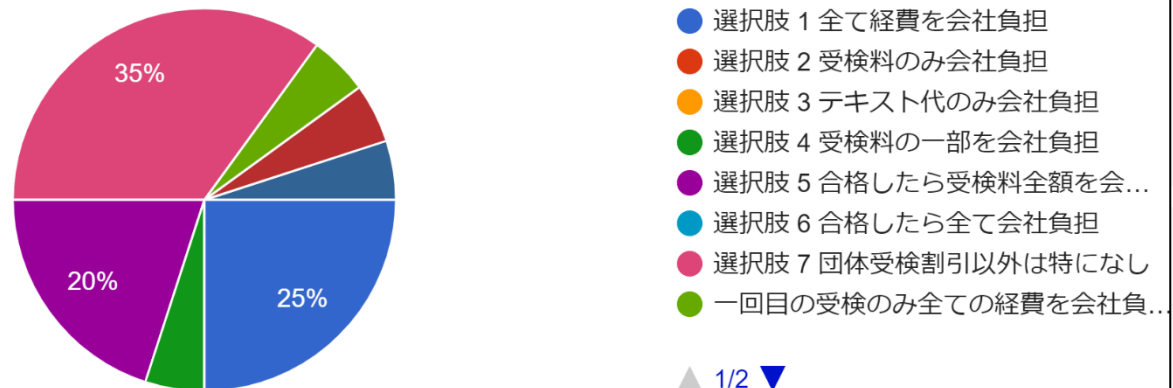
質問2.社員への【健検】受検支援策はありますか？（SA＝回答は1つ）

25件の回答



質問2-1 質問2で「ある」と回答いただいた方にお尋ねします

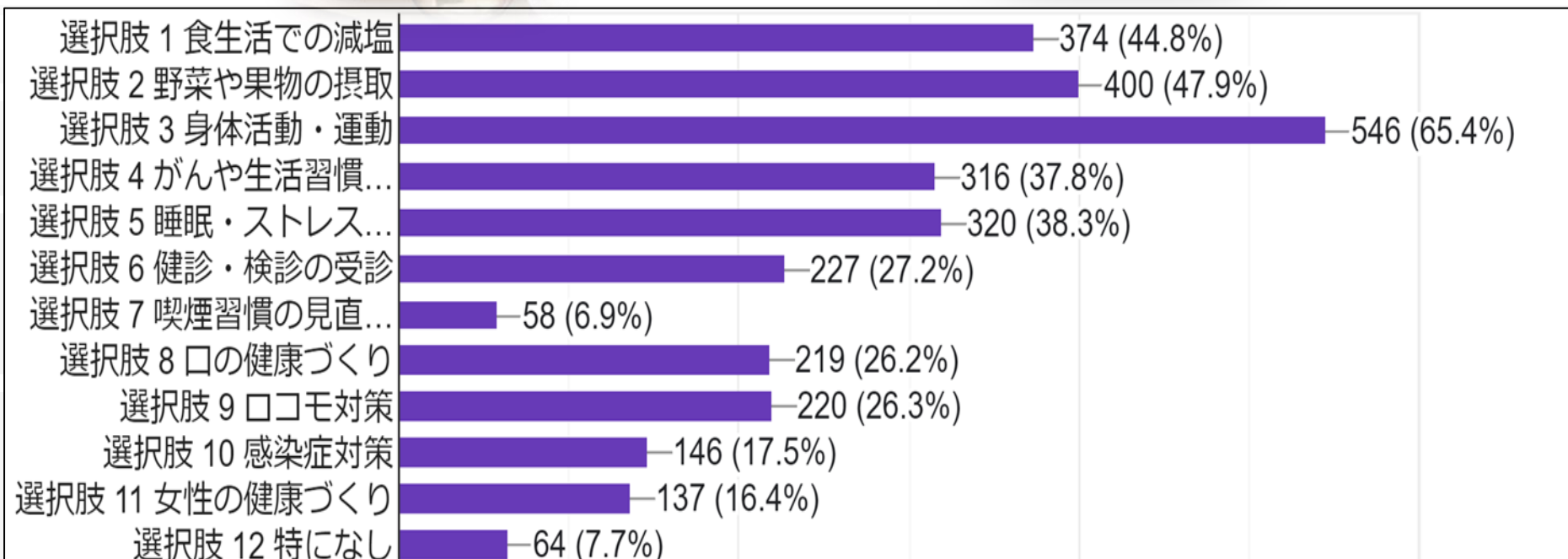
20件の回答





健検の受験勉強を通じて、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、普段の健康意識・行動に変化があったと回答。（2022年11月 健康マスターアンケート調査より）





経済産業省認定の【健康経営銘柄】【健康経営優良法人】の評価ベースになる
 <健康経営度調査> 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」が盛り込まれており、【健検】の受検者数、合格者数などをアピール
 できます。





- 厚生労働省/スマートライフプロジェクト【健康寿命をのばそう！アワード】で2019年度健康局長賞を受賞！



厚生労働省
スマート・ライフ・プロジェクト



健康寿命を
のばそう！
AWARD

健康寿命をのばそう！アワード
：厚生労働省・スポーツ庁



- 文部科学省および関係団体である全国検定振興機構が進める検定事業の自己評価、および第三者評価を実施し、高い評価を獲得しております。

(＊評価内容は、当協会HPから閲覧できます)





●当協会にストックがある約360問の健康クイズを使った 社員向け健康学習、または顧客向け健康啓発を展開

カテゴリーID	難易度	設問	選択肢1	選択肢2	選択肢3	解答	正解解説
1	1	日本人の食事内容のうち、1960年度と比べて大幅に減ったものは？	畜産物	米	魚介類	2	農林水産省の「食料需給表」によると、1960年度には、日本人1人1日あたりの摂取エネルギーのうち48.3%を米が占めていましたが、2016年度には半分以下の21.9%となっています。一方、畜産物は3.7%から17.0%と4倍以上に増えています。魚介類は、3.8%から4.0%と大きな変化はありません。
2	2	筋力アップにおすすめの運動は？	レジスタンス運動	有酸素運動	柔軟運動	1	レジスタンス運動とは、筋肉を鍛える運動（筋トレ）のことです。筋肉量は20歳頃を過ぎると少しずつ減っていきませんが、筋肉を鍛えることで、高齢者でも筋肉を増やすことができます。さらに、筋肉を動かす神経の働きを改善し、動きをよくするのもレジスタンス運動の重要な目的です。
3	1	認知症になるリスクを高めるのは、次のどの病気？	胃がん	片頭痛	糖尿病	3	アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβたんぱくは、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病があると脳に蓄積しやすいことがわかっています。なかでも糖尿病の人はアルツハイマー型認知症になるリスクが健康な人の2倍になると言われています。
4	1	次のうち、正常な月経周期は？	28日	45日	60日	1	女性の体は毎月、子宮内膜が増殖して厚くなり、受精卵が着床するための準備を整えています。妊娠しなかった場合は、この子宮内膜が剥がれ落ち、血液と一緒に排出されます。これが月経です。月経周期は、月経が始まった日を1日目とし、次の月経が始まる前日までの日数です。



●企業・団体との連携活動例

<サントリー様>

- 健康茶キャンペーン「自分防衛団/健康力テスト」を、協会監修のもとにLINEで展開



<ローソン様>

健康マスター取得者の店長が選んだ健康商材のコーナー展開



<住友生命様>

- 健康増進型保険「Vitality」、スミセイレディー営業活動での活用



お客さまを応援するためには、まずは私たち自身から

私たちの会社では、健康増進型保険「Vitality」を通じて、お客さまの健康増進を応援し、健康長寿社会の実現を目指していく「Japan Vitality Project」に取り組んでいます。



- 「健康マスター」を取得した芸能人が、【健康マスター名誉リーダー】として「健検」普及に協力





●企業・団体との連携活動例



予想以上の社員が積極的に受験
健康行動に変化が出ています

株式会社丸井グループ



公式テキストを参考にした
健康情報お届けツール活用

住友生命保険相互会社



検定受験やセミナー参加で
健康ポイントがたまる

広島県・高知県など



経産省「健康経営優良法人2018」
認定評価指標の適合例として、
「検定受験」が新たに追加



日本健康マスター検定の推進で
健康経営を実現

ヤマト運輸株式会社



お客様の健康リテラシー向上に
向けた取り組み

東京海上日動火災保険株式会社



「健康マスター」の称号を
名刺に使用

株式会社メディバルホールディングス



ローソンの健康マスターが
選んだ健康商品

株式会社ローソン



組合員向けに
健康啓発セミナーを実施

東京金属事業健康保険組合



「@Health+Care」による
健康経営支援サービス開始

株式会社パソナ



認証資格 人・都市の「健康」づくりに必要な
情報提供の役割を担う「健康アンバサダー」

スマートウェルネスコミュニティ(SWC)協議会