

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!

2023年 7月



健康マスター検定協会

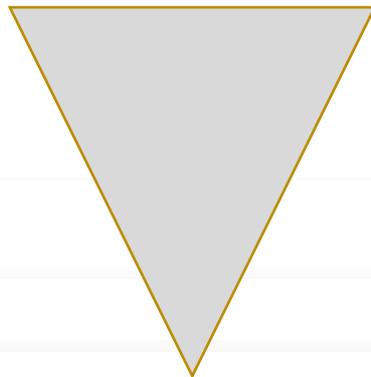


【健検】は、
人生100年時代に向けた
はたらくひとの
必須検定です。



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試験**
(Computer Based Testing/**かんたんパソコン試験**) 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！



52,141名

(※23年3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： メディパルホールディングス、NECネットエスアイ



2023年7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		鎌田 久美子
	日本看護協会 常任理事	沢田 雅浩
	ベネフィット・ワン 執行役員	茂松 茂人
	日本医師会 副会長	砂原 一隆
	サンケイリビング新聞社代表取締役社長	瀬古口 精良
	日本歯科医師会 専務理事	豊見 敦
	日本薬剤師会 常務理事	西根 英一
	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	
● 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）

- **日本医師会前・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



健康マスター

健康マスター検定協会

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。

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れる方が対象です。「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。

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

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



**健康マスター
エキスパート**

健康マスター検定協会

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。

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。

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し、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リテラシー

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

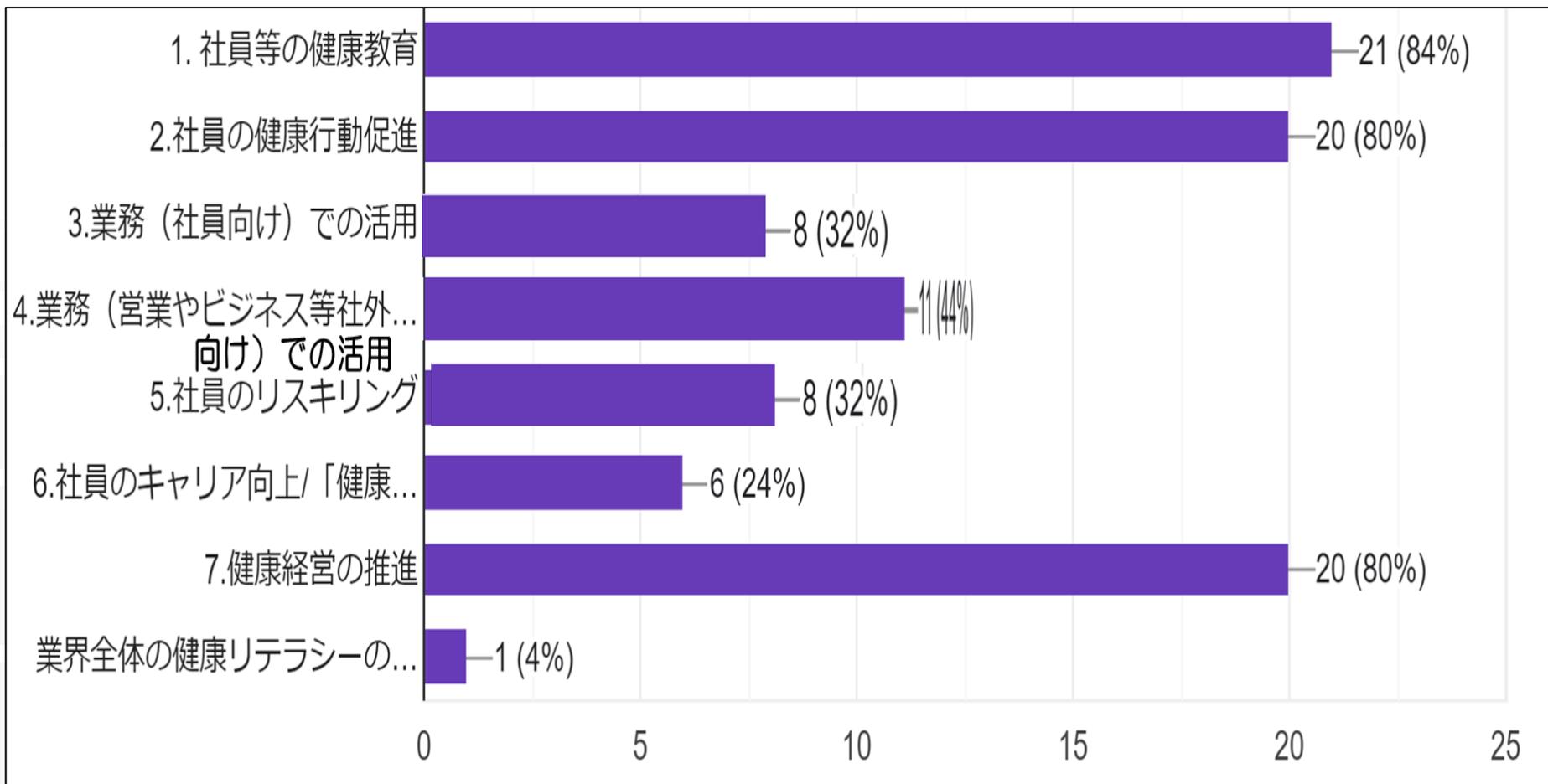
- ・ 健康知識を活かした健康関連業務や顧客サービスなどのレベルアップ
- ・ 健康経営、SDG's、well-being等経営施策での活用

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



■ 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)
- ・第17回 -2,284名 (健康マスター1,382名/健康マスターエキスパート 902名)



※第17回試験より、それまでの「健康マスター・ベーシック」は「健康マスター」に改称)

***のべ受検者総数 - 91,366名 *合格者総数 - 52,141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、メディカルホールディングス、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、福井銀行、静岡銀行、大阪信用金庫、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（2024年より、2、6、10月予定）

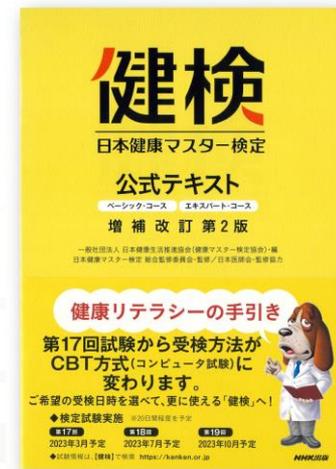
【第19回日本健康マスター検定団体受験】健検CBTスケジュール			
実施事項	期 間	通 用	
1	CBT本試験実施日	2023年10月20日（金）～11月10日（金）	
2	一般Web申込期間	2023年9月1日（金）～2023年10月19日（木）	協会HPに健検IDでログインいただき、CBT試験申込を選択・試験申し込めたく、CBT試験申込サーバーにSSOにて連携します。CBT申込サーバーにてご希望の会場/日時を選択して決済を完了してください。 ※コンビニ/ペイジー決済を利用される方は、お支払期間の関係から6月27日(火)までにお申し込みください。
3	CBT試験会場名決定	2023年8月10日(木)頃	会場一覧を協会HPに公表します。 ただし、会場毎のキャパ数は好評いたしません。
4	≪団体受験申請≫（個人決済方式） 団体受験アカウント申請受付開始/締切	2023年8月1日(火)～2023年9月8日(金)	<p>①団体アカウント登録 協会指定ページ https://kenken.or.jp/group/registerwithoutoptions にて登録してください。登録が完了しますと、「運営責任者1」に記入いただいた方のメールアドレスに団体マイページへのID/PWが届きます。届いたメール内容に従い、団体マイページにアクセスしてください。</p> <p>②申請書の作成と送付 団体受験申請書に記入いただき、dantai@kenken.or.jpまで送付してください</p> <p>③個人申込方式設定依頼書/紹介機関設定依頼書の作成と送付 申請書付随のEXCELシートに記入し、協会団体窓口 dantai@kenken.or.jpまでメールにて送付ください。</p> <p>※既に団体アカウント登録が済んでいる場合は、②より進めてください ※一般申込受付開始後に申請いただいた場合は、設定依頼書受付後を約1週間を目処に団体割引適用開始となります。それまでに御注文いただいた方は割引適用となりませんのでご注意ください</p>
5	≪団体受験申請≫（バウチャー決済方式） 団体受験アカウント申請受付開始/締切	2023年8月1日(火)～2023年9月8日(金)	申請手順と注意事項は個人決済方式と同様です。※CBT試験では、これまでの団体一括申込はご利用いただけません
6	*団体企業様公式テキスト一括申込【注文書】	随時	申請書付随のEXCEL注文書シートにて、協会窓口info@kenken.or.jpまで「公式テキスト一括申込」と題してメールにて送付ください
7	*団体受験個人 申込締切	設定後受付開始～2023年10月19日(木)	個人申込の新規登録画面にて健検会員登録を行い、必ず会員登録時に団体コードを所定欄に記入
8	受検代金請求書発送日	2023年10月末日または11月末日	※詳しくは担当代理事業者までご相談ください
9	受検代金入金日	2023年11月末日または12月末日	※詳しくは担当事業者までご相談ください
10	受検確認書発送日	申込受付期間中随時	決済完了後に、個人プロフィール欄に登録しているメールアドレスに送付
11	可否/結果通知PDFをマイページUP	2023年11月20日（月）正午	
12	健検CBTサポートセンター	2023年9月1日（金）～2023年11月20日（月）	受験サポートセンター-03-6746-9755;平日9時～17時





■ 「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 第18回/第19回試験対応

- ・ 『過去問・解答解説 厳選104問&試験対策 要点ポイント集』
 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可能。





■ 第1回～17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)

健康マスター	健康マスター・エキスパート	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 NECネットエスアイ株式会社
6 SCSK株式会社	6 SOMPOグループ	6 株式会社丸井グループ
7 朝日生命保険相互会社	7 SOMPOひまわり生命保険	7 SOMPOグループ
8 SOMPOグループ	8 日本生命保険相互会社	8 SOMPOひまわり生命保険
9 三菱食品株式会社	9 株式会社エムティーアイ	9 SCSK株式会社
10 SOMPOひまわり生命保険	10 第一生命グループ	10 朝日生命保険相互会社
11 日本生命保険相互会社	11 株式会社TOKAIホールディングス	11 日本生命保険相互会社
12 日本航空健康保険組合	12 朝日生命保険相互会社	12 三菱食品株式会社
13 株式会社OSGコーポレーション	13 江崎グリコ株式会社	13 日本航空健康保険組合
14 大阪トヨタ自動車株式会社	14 SCSK株式会社	14 江崎グリコ株式会社
15 江崎グリコ株式会社	15 NECネットエスアイ株式会社	15 株式会社TOKAIホールディングス
16 NECネットエスアイ・サービス株式会社	16 株式会社ルネサンス	16 第一生命グループ
17 株式会社TOKAIホールディングス	17 日本航空健康保険組合	17 NECネットエスアイ・サービス株式会社
18 株式会社サンケイリビング新聞社	18 三菱食品株式会社	18 株式会社エムティーアイ
19 第一生命グループ	19 株式会社エパーライフ	19 株式会社ルネサンス
20 株式会社ルネサンス	20 NECネットエスアイ・サービス株式会社	20 株式会社OSGコーポレーション



■ 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20回の講座で認定講師資格を取得した、現在**約770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・エキスパート資格取得者限定 健康寿命は、のぼせる。

健康マスター検定協会
**「健康マスター・普及認定講師」
 第20回資格取得講座のご案内** **健検**
日本健康マスター検定

日本健康生活推進協会では、この国の「健康リテラシー」向上に向けた様々な活動を行っておりますが、その一環として、「健康マスター普及認定講師制度」を創設し、そのために、より実践的な講座を開催しております。対象となるのは「健康マスター・エキスパート」取得者。現在の有資格者は、763名に達しております。検定により習得した健康知識をどう伝え、実際の健康行動にどう結びつけるのか、その実践的なノウハウを学んでいただき、所定の課程修了者は「健康マスター・普及認定講師」に認定し、職場や地域での健康普及啓発活動を当協会としてご支援いたします。

【日程】2023年5月27日(土) 13:00 - 17:00(予定)
WEB会議システムによるオンライン講座(ZOOMを使用)

対象	健康マスター・エキスパート(取得者)
認定講師の有効期間	2年間で、資格更新には、オンライン講座の受講・修了が必要となりますが、初回資格更新時は、4年間有効。健康マスター・エキスパートの資格も同時更新されます。
講座受講料	25,000円(税込) ※オンライン受講料(受講料) ※ZOOMミーティング参加費 ※ZOOMミーティング参加費 ※ZOOMミーティング参加費 ※ZOOMミーティング参加費 ※ZOOMミーティング参加費
特典	本受講資格者には、発行、講義資料に使用できる録音データ(講師内講義データ)をご提供いたします。

講座内容 (中略)

- 1 主催者挨拶、オリエンテーション** 日本健康生活推進協会 事務局長 中島 順
- 2 講義**
 - 1 「わかれば・わかる・うごく」**
 「健康マスター検定制度と公式テキストに基づくポイント」(80分) 日本健康生活推進協会 専務理事 江本 佳織
 ●健康リテラシー向上の5つの推進策
 ●テキスト項目(食事・運動・メンタル・習慣・コロナ対策 など)の要点
 ●実践・体験・活動 現場で学ぶ実践に即応した知識
 ●受講者の理解と気づきを促す「講師力」の習得法
 - 2 企業における「健康経営」の考え方と取組方法**(70分) 認定事務局長 健康経営研究会 理事長 岡田 邦夫
 ●健康経営の基本的考え方
 ●健康経営の10項目の推進力
 ●健康経営と健康経営
 ●健康経営の推進と健康経営推進員(法人)制度
 - 3 企業、地域の健康行動をいかに結びつけるか「ヘルスプロモーション」**
 (ヘルスコーチング)の視点から(70分) 株式会社エス・エス・エス 代表取締役 里見 裕史
 ●企業、地域における健康推進プロセス
 ●健康意識、取り組み意識の深いアプロード
 ●健康意識の「プロモーション」の推進
 ●健康行動の継続へのアプローチ(ヘルスマッチング)
- 3 講座修了テスト**

詳細・お申し込みはWebで <https://kenken.or.jp/>
 ※お申し込み期間:23年3月31日(金)～5月2日(火)

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)
 〒112-0001 東京都板橋区高島町1-15-10(〒112-0001)
 TEL:03-5342-2799(受付時間:平日10:00~16:30、土日祝日)

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





■ 「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10%割引
- ・ テキスト代50%割引 <1,595円>
- ・ 第18回/第19回試験対応公式教材20%割引 <1,936円>

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

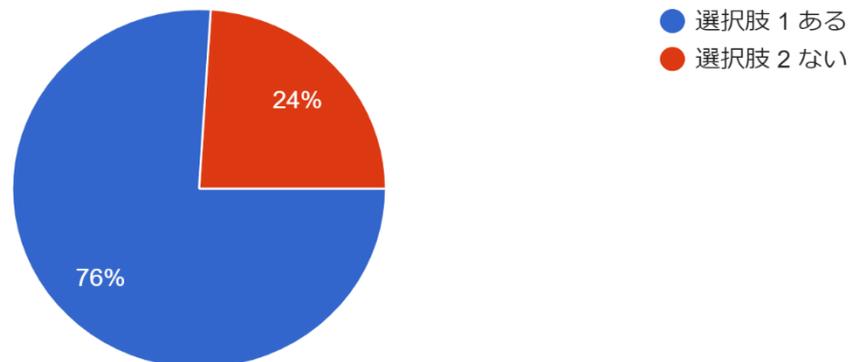
- ・ E社 — 社内でオンライン中継も交えてのセミナー開催。協会サポート。

<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

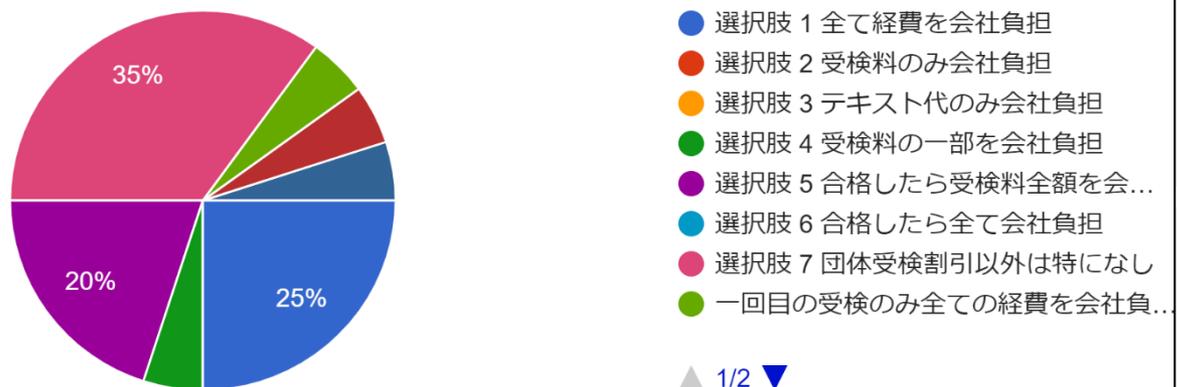
質問2.社員への【健検】受検支援策はありますか？（SA=回答は1つ）

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

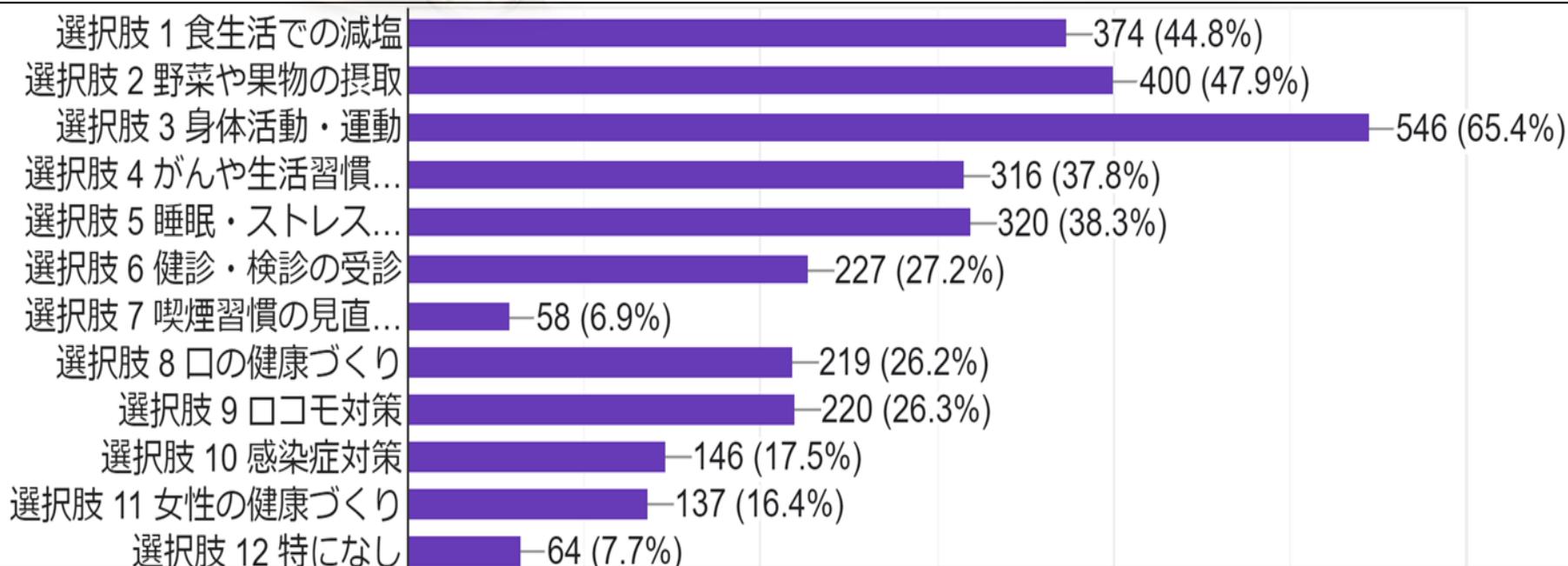
20件の回答





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【健康寿命をのぼそう！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
のぼそう！
AWARD

健康寿命をのぼそう！アワード
授賞式
：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

株式会社バソナ



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」

スマートウエルネスコミュニティ(SWC)協議会