

“健康”を築けるひとになる

健検

日本健康マスター検定

日本健康マスター検定

【健検】のご案内



2024年1月



【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 受検者目線で“5つの変更”実施



- 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 合格証を、政府推奨のデジタル認定証「**オープンバッジ**」に変更
- ③ 「**合格率の目安**」を引き上げ (第19回試験より)
 - 健康マスターコース 70－80% **+5%**
 - 健康マスター・エキスパートコース 50－60% **+10%**
- ④ **試験期間中の再受検**が可能に。
- ⑤ **新規公式テキスト**を発刊 (2023年11月)



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！



54,894名

(※23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、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、日本音楽健康協会、社会的健康戦略研究所、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、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



※敬称略、理事は50音順

- 理事長
大谷 泰夫（神奈川県立保健福祉大学理事長/元・厚生労働審議官）
- 専務理事
中島 順
- 常務理事
江木 佐織
- 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）
中野 夕香里（日本看護協会 常任理事）
西根 英一（事業構想大学院大学特任教授/ヘルスケア・ビジネスナレッジ代表）
- 監事
中島 孝司（国政情報センター 代表取締役社長）
- 事務局長
林 俊生

【健検】は、こんな内容です。〈受検コース概要〉



■試験仕様					
試験コース名	試験時間	出題回答形式	試験方式	合格率の目安	受検料
健康マスターコース	50分	三肢択一	CBT（かんたんパソコン試験）方式	75 - 85%	税込 6,600円
健康マスター・エキスパートコース	60分	四肢択一		60 - 70%	税込 9,900円
■試験コースと新テキストの関係性					
試験コース名	取得資格タイトル	使用テキスト	テキスト出題割合	概 説	受検対象
健康マスターコース	健康マスター	健康マスター版	100%	セルフケア（自分）のヘルスリテラシー評価試験。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、自身のセルフケアに必要なヘルスリテラシーを身につける。	セルフケアへの関心、取組ニーズを持つ一般生活者、ビジネスパーソン、アクティブシニア、学生など。
健康マスター・エキスパートコース	健康マスター・エキスパート	健康マスター版	40%	セルフケア及びパーソナルケア（他者の健康づくり）、コミュニティアケア（職域、地域等の健康づくり）の、対他者、集団を主とするヘルスリテラシー評価試験。『健康マスター』の上級者として必要な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支援を行うための、正しい体系的な健康知識・ノウハウを習得し、健康推進リーダーやヘルスケア事業推進者として活躍できる一定レベルのヘルスリテラシーを身につける。	高いセルフケアニーズを持ち、さらに職域の健康経営、健康管理・推進者、組合関係者、部下を持つ経営者・管理職、業務で健康に関わる事業、ビジネス関係者や地域のヘルスケア関連活動を担当する事業者、行政関係者など。
		健康マスター・エキスパート版	60%		

*** 「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](#)



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を身につける。

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	Bxxxxxx

発行者
 一般社団法人 日本健康生活推進協会

作成日
 2022/12/02

有効期限
 4年

健康マスター・エキスパート

[編集](#)



**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、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。

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	Exxxxxx

発行者
 一般社団法人 日本健康生活推進協会

作成日
 2022/12/03

有効期限
 4年

・ 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



健検は、なぜ“つかえる”のでしょうか？



理由①：試験が受けやすくて“つかえる”！



受験の利便性が大幅アップ！
健検は、CBTを採用、全国の試験会場と受験日種から選択できるため、受験しやすい。さらに、会場結果・得点は試験終了後すぐわかり、再受験も可能です。

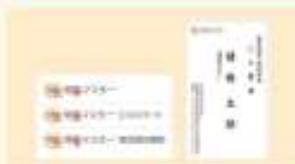


CBTで簡単、スマートに受験！
パソコンに不慣れな人でも、操作はとても簡単。まずは「健検 CBT体験版」にトライ！CBTを初めて受験する人、しっかりと準備したい人、必見です。



合格のための公式教材も充実！
『過去問・問題解説 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を完全解説。試験対策はこの1冊でバッチリです。

理由②：資格や肩書、学んだ健康知識が“つかえる”！



資格、肩書を活用できる！
合格すると「健康マスター / 健康マスター・エキスパート」として協会に認定され、【資格タイトル】を名刺や履歴書等に記載ができるなど、資格を様々な場面で活用できます。



「オープンバッジ」を取得できる！
知識・スキル・資格等のデジタル証明として、国際基準のデジタル合格証「オープンバッジ」を合格者に発行。会社の個人履歴データ登録や就職、転職などの場面で活用できます。



仕事や健康活動がレベルアップ！
健康知識とスキルが身につく。健康維持や様々な場面で活用できます。資格の有効期間は4年。更新時にオンライン講座を受講することで、最新の健康知識が得られます。

“つかえるね”を実感！健康マスターが語る「健検」活用法

健康マスター名誉リーダーの女優・杉田かおるさんや「健康マスター」の皆さんに、職業や地域で「健検」で学んだことや「健康マスター」の資格活用などについて語っていただきました。



高齢者向けサービスに“つかえる”

高齢者で働いてきたこれまでのカラダや生活習慣を見直し、「健検」の受験を通じて学んだ健康知識を日々の生活に活かしています。また、「健康マスター一級及認定講師」として、各地でのセミナーなどで健康を語る際にも役立っています。



毎日の生活や健康活動に“つかえる”

健康マスター名誉リーダー 杉田かおるさん
（健康マスター一級認定講師）

音楽療法士として、元気に暮らしたいと思う高齢者の方々に、音楽、歌、リズムを通じて指導する活動の中で、「健検」で学んだ確かな健康知識・情報を伝えることも行っています。改めて健康を学びなおしたおかげで、自信をもって業務できるようになりました。

MP音楽療法士 小田嶋代子さん
（健康マスター一級認定講師）



健康経営や社員のヘルスリテラシー向上に“つかえる”

一人ひとりの社員がいまいると輝ける環境づくりを日課で健康経営を進める上で、管理職が先頭に立ち、健康知識、スキルを身につけ経営パフォーマンスを高めるために、「健検」の受験を進めています。CBT試験になり、受験も簡単にしやすくなりました。

NEC ネットエスアイ 関本健彦さん
（健康マスター）

お客様への健康サポートに“つかえる”



健康と幸せをお届けする企業として、健康に関するお客様からの質問に自信をもって答えられるようになりました。特に印刷に「健康マスター」の資格を記載することで、お客様との信頼も強み、その関係づくりにも効果的です。

社員への健康教育 お客様への健康サポートに“つかえる”

健康で長生きするためのサポートをすることが求められる保険会社として、お客様に健康を伝える健康相談員の活動をサポートする上で、また自分がお伝えするときに、「健検」で学んだ知識が役立っています。



ロエトリム 島ノ江真光さん
（健康マスター）

協成生命 神島清之さん
（健康マスター一級認定講師）

健検
日本健康マスター検定

詳しくは、

つかえるね 健検 検索

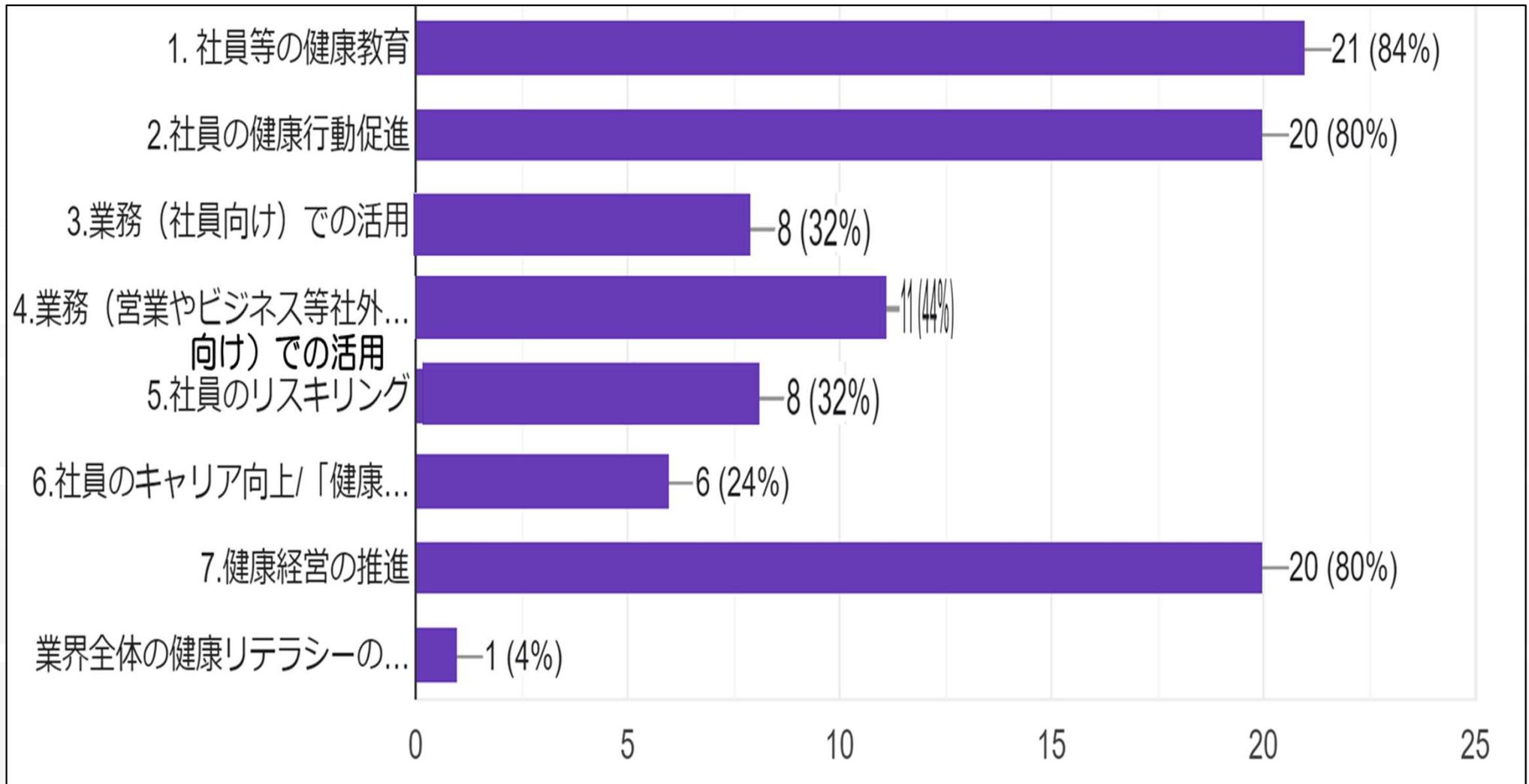
<https://kenken.or.jp/about/kenkens-value>



<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18回	－2,156名	(同 ー1,331名／同 825名)
・第19回	－1,888名	(同 ー1,075名／同 813名)



*** のべ受検者総数－ 95,410名 * 合格者総数－ 54,894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、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



- ・ 第20回試験 — 2024年2月20日（火）～3月12日（火）
- ・ 第21回試験 — 同 6－7月
- ・ 第22回試験 — 同 10－11月



あなたの健康づくり、あなたの家族・職場・地域の健康づくりにご活用ください。

ヘルスケアに役立つ究極の2冊!

ウェルビーイングに導く

最新の健康知識バイブル発売

“beyond the text ,for 100-years well-being life”
検定テキストを超えた健康行動啓発書



『100年ヘルスケア・バイブルI』

セルフケア版(自分の健康づくり)
健検(日本健康マスター検定)
健康マスターコース 公式テキスト

『100年ヘルスケア・バイブルII』

コミュニティケア版(みんなの健康づくり)
健検(日本健康マスター検定)
健康マスター・エキスパートコース
公式テキスト

セルフケア(自分の健康づくり)
コミュニティケア(みんなの健康づくり)
に向けたノウハウ満載!

健康日本21
(第3次)
に準拠

杉田かおるさん、山口良一さん、廣瀬俊朗さん、
斎藤佑樹さん、スブツニ子!さんがメッセージを寄稿



編集・発行	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)
発売元	(株)法研
監修	日本健康マスター検定第二次テキスト監修委員会
監修協力	日本医師会 厚生労働省厚生労働省健康・生活衛生局健康課 経済産業省 商務・サービスグループ ヘルスケア産業課
価格	(両版共通) 定価: 3,190円(税込・送料別) (セット購入) 定価: 5,280円(同上) ※セット版は、当協会HPからしか購入できません。

ご購入は、「健康マスター検定協会ホームページ」

<https://kenken.or.jp/student/text>

のほか、書店・Amazonよりお願いします。





『100年ヘルスケア バイブルI』
 セルフケア版(自分の健康づくり)
 【健検】健康マスターコース 公式テキスト
 B5版 160ページ

『100年ヘルスケア バイブルII』
 コミュニティケア版(みんなの健康づくり)
 【健検】健康マスター・エキスパートコース
 公式テキスト
 B5版 112ページ

- ・編集・発行 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）
 - ・発売元 株式会社法研
 - ・監修 日本健康マスター検定第二次テキスト監修委員会
 - ・監修協力 日本医師会
 厚生労働省健康・生活衛生局健康課
 経済産業省 商務・サービスグループヘルスケア産業課
 - ・価格 (両版共通) 定価； 3,190円 (税込、送料込)
 (セット購入) 定価； 5,280円 (同上)
- ※セット版は、本協会ホームページからしかご購入できません。

<本書の特徴>

- ☑政府の国民健康づくり計画「健康日本21・第3次」をベースに、セルフケア（自分の健康づくり）、コミュニティケア（みんなの健康づくり）に役立つ最新の情報、ノウハウ満載
- ☑社会のヘルスリテラシー、ウェルビーイング向上を意識したわかりやすい内容
- ☑ヘルスケア各分野のリーダー的専門家による徹底監修
- ☑杉田かおるさん（俳優）、山口良一さん（俳優）、廣瀬俊朗さん（元・ラグビー日本代表主将）、斎藤佑樹さん（元・プロ野球選手）、スプツニ子！さん（アーティスト/東京芸大准教授）によるご自身の健康観、健康づくりノウハウを紹介

- 黒瀬 巖 日本医師会 常任理事
- 岡 浩一朗 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授
- 岡田 邦夫 特定非営利活動法人健康経営研究会 理事長
健康長寿産業連合会 理事
- 岡部 信彦 川崎市健康安全研究所 所長
- 尾崎 哲則 日本大学歯学部 客員教授
(一社)日本歯科医療管理学会 理事長
- 近藤 克則 千葉大学予防医学センター 教授
国立長寿医療研究センター 老年学評価研究部長
- 高尾 美穂 産婦人科専門医 医学博士 イーク表参道 副院長
- 鄭 雄一 東京大学 教授
神奈川県立保健福祉大学 副学長
- 西根 英一 事業構想大学院大学 特任教授
ヘルスケア・ビジネスナレッジ 代表取締役
- 林 美美 女子栄養大学栄養学部食生態学研究室 准教授
- 福田 洋 順天堂大学大学院医学研究科先端予防医学・健康情報学講座 特任教授
さんぽ会（産業保健研究会）会長
- 古井 祐司 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
- 村中 峯子 宮城大学看護学群 准教授
- 山本 晴義 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長
- 若尾 文彦 国立がん研究センターがん対策情報センター本部 副本部長





■ 第1回～19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 10,956
2	住友生命保険相互会社	2	メディバルHグループ	2	明治安田生命保険相互会社 6,068
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	メディバルHグループ 4,208
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 3,584
5	東京海上日動グループ	5	SOMPOグループ	5	NECネットエスアイ株式会社 2,229
6	SCSK株式会社	6	株式会社丸井グループ	6	株式会社丸井グループ 1,494
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 1,119
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 798
9	SOMPOひまわり生命保険	9	第一生命グループ	9	朝日生命保険相互会社 731
10	三菱食品株式会社	10	株式会社エムティーアイ	10	SCSK株式会社 723
11	日本生命保険相互会社	11	朝日生命保険相互会社	11	日本生命保険相互会社 651
12	日本航空健康保険組合	12	株式会社TOKAIホールディングス	12	三菱食品株式会社 451
13	株式会社OSGコーポレーション	13	SCSK株式会社	13	日本航空健康保険組合 415
14	NECネットエスアイ・サービス株式会社	14	江崎グリコ株式会社	14	第一生命グループ 410
15	株式会社TOKAIホールディングス	15	株式会社エバーライフ	15	株式会社TOKAIホールディングス 327
16	江崎グリコ株式会社	16	日本航空健康保険組合	16	江崎グリコ株式会社 318
17	大阪トヨタ自動車株式会社	17	株式会社ルネサンス	17	NECネットエスアイ・サービス株式会社 246
18	第一生命グループ	18	三菱食品株式会社	18	損害保険ジャパン株式会社 236
19	損害保険ジャパン株式会社	19	損害保険ジャパン株式会社	19	株式会社エムティーアイ 220
20	株式会社サンケイリビング新聞社	20	NECネットエスアイ株式会社	20	株式会社ルネサンス 208

※合計欄の数値は、累計合格者人数。

※調査対象:第1回～第19回健康マスター検定を団体受検した企業

※調査人数と方法:団体受検企業別の合格者人数を受検システムより算出

※調査日:2023年11月24日 調査結果発表日:2023年11月27日



■ 「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、テキスト代の10%割引
- 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。

団体受検には、御社の経費負担ゼロでも実施可能。それでも社員には、“ヘルスリテラシー学習” “健康の資格取得”の機会を広く提供できます。



■ 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21回の講座で認定講師資格を取得した、現在**793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



健康マスター・エキスパート資格取得者限定

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**

健康寿命は、のばせる。
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
認定講師の有効期限	認定後、2年間、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、初回資格更新後は、4年間有効。 <small>「健康マスター・エキスパート」の資格も同時更新されます。</small>
講座受講料	33,000円(税込) ※お申し込み数量は任意。ZOOMのアカウント、PC/タブレット/スマートフォンが必須。特別価格も適用。
特典	本資格取得者には、後日、講師活動に使用できる講座データ(講師の講座ページ)をご提供いたします。

講座内容 (※敬称略)

- 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 事務部長 中島 翔
- 2 講義
 - ① “わかれば、かわる。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(60分) 日本健康生活推進協会 常務理事 江本 衣織
 - 健康リテラシー向上の目的意識
 - テキスト項目(食事・運動・メンタル)を新型コロナ対策などの視点
 - 自説・自説・公説・自説で受講者にどう伝えるか
 - 受講者の理解を促すための自説の活用
 - ② 企業における「健康経営」の考え方と取組方法(70分) 特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事 岡田 邦夫
 - 健康経営の基本的な考え方
 - 健康経営(1)ー経営者の使命感
 - 健康経営と健康経営推進法人制度
 - 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) 株式会社エスエフ エンタープライズ 里見 哲史
 - 企業、地域における健康促進の取組
 - 健康促進、取り組みの進め方とアプローチ
 - 地域・関心へのアプローチ(ヘルスプロモーション)
 - 健康行動の継続へのアプローチ(ヘルスコーチング)
- 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)

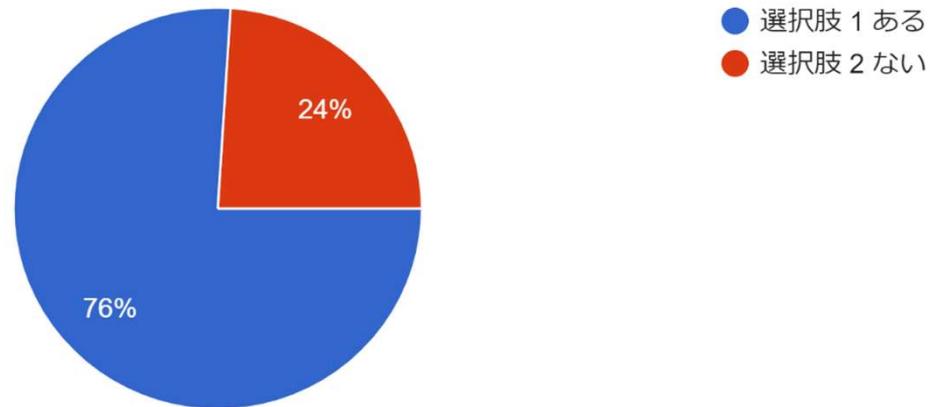
健康マスター検定協会
一般社団法人 日本健康生活推進協会
 〒107-0051 東京都港区日本橋1-1-15 ミッドタワー南館4F-252号
 TEL: 03-5542-2778(受付時間: 平日10:00～18:30、土曜10:00～)

<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

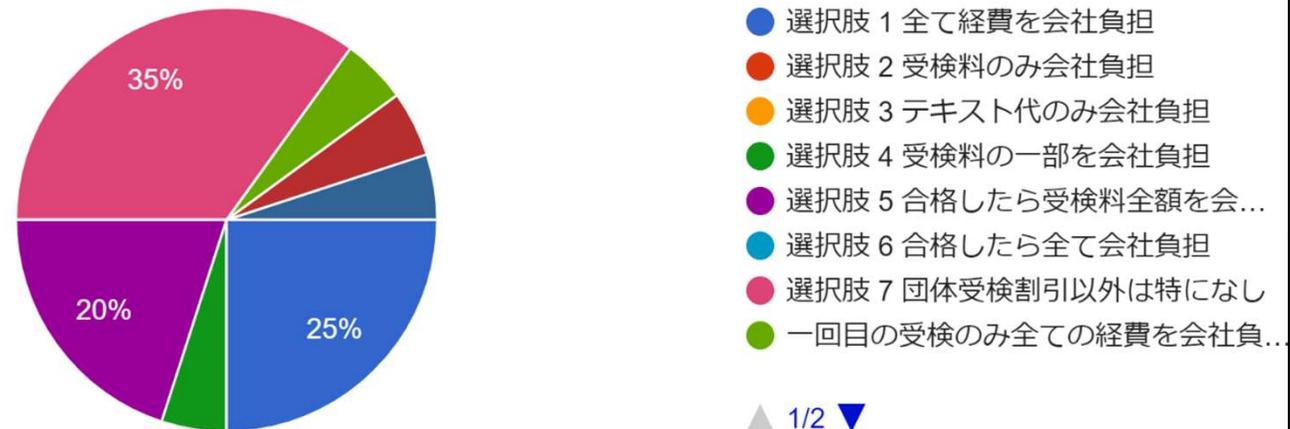
質問2.社員への【健検】受検支援策はありますか？（SA=回答は1つ）

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

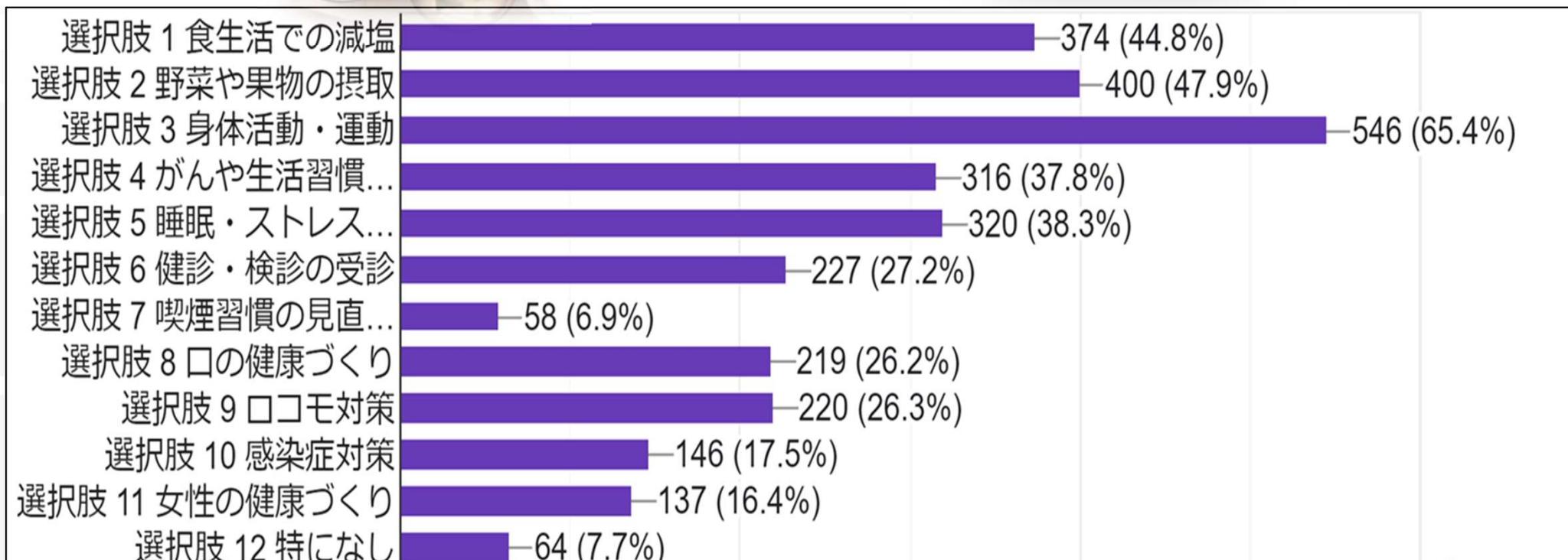


▲ 1/2 ▼



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。

3. 制度・施策実行 ②健康経営の実践に向けた土台づくり

I. ヘルスリテラシーの向上

★Q42. 管理職に対して、従業員の健康保持・増進施策に関する教育をどのようなタイミングや頻度で行っていますか。(それぞれ1つだけ)

- ◆eラーニングやウェビナー等での実施を含みます。
- ◆啓発書類の配布・イントラ掲示やメルマガ配信等、単なる情報提供は除きます。
- ◆育児・介護と仕事の両立、女性の健康課題、たばこに特化した教育は除きます。Q46、Q57、Q64でご回答ください。
- ◆Q43の従業員向け研修と同一の内容を行っている場合は該当しません。

(a) 昇格時教育 (1つだけ)	1 管理職が一定の階層に昇格する度に実施している 2 初めて管理職に昇格した時にのみ実施している 3 管理職を対象とした昇格時の教育はない ⇒Q42(b)、Q43も非実施の場合、評価項目不適合	<input type="checkbox"/>
(b) 定期的な教育 (1つだけ)	1 定期的に1年に1回以上、健康保持・増進施策に特化した管理職教育を実施している 2 定期的に数年に1回程度、健康保持・増進施策に特化した管理職教育を実施している 3 定期的に1年に1回以上、管理職教育のテーマの1つとして健康保持・増進施策の教育を実施している 4 定期的に数年に1回程度、管理職教育のテーマの1つとして健康保持・増進施策の教育を実施している 5 管理職を対象とした定期的な教育はない ⇒Q42(a)、Q43も非実施の場合、評価項目不適合	<input type="checkbox"/>

SQ1. (Qで(a)の「1」または「2」、(b)の「1」～「4」のいずれかとお答えの場合) どのような内容の教育を行っていますか。(いくつでも)

<input type="checkbox"/> 1 健康に配慮した職場環境づくり	<input type="checkbox"/> 2 部下のヘルスリテラシーの向上
<input type="checkbox"/> 3 部下のメンタルヘルズの保持・増進	<input type="checkbox"/> 4 部下の健康保持・増進による生産性の向上
<input type="checkbox"/> 5 事故(転倒、腰痛含む)発生予防	
<input type="checkbox"/> 6 その他	



<ヘルスリテラシー各種施策の比較評価>

		健 検	セミナー	eラーニング講座
担当者にと って	オペレーション負荷	◎	△	◎
	効果、成果	◎	△	○
	経費負担	◎ ※社員負担にすれば	○	△
社員にと って	参加性	○ ※人事評価、報酬評価との連動	△	△ ※必須にすれば◎
	個人メリット（資格取得など）	◎	△	○
	労力、経費負担	△	◎	○



●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



＜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



＜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



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



岡田邦夫
NPO法人
健康経営研究会 理事長





● 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」

スマートウエルネスコミュニティ(SWC)協議会