

for well-being life

学びと資格、その先へ。

健検

日本健康マスター検定



日本健康マスター検定

【健検】 団体受検のご案内



2026年3月



健康マスター検定協会



【健検】で、人生100年時代、ウェルビーイング社会

を生きるための“学びと資格”が得られる。

健康マスター検定協会 創立10周年
10周年
ともに歩んだ10年、
次のステージへ。

文部科学省、
日本医師会ほか
30団体後援

未来のあなたへ 成長投資を!

～ヘルスリテラシーで変わる仕事、変わる生活～



第27回試験日程 2026年5月27日(水)～6月18日(木)

申込期間 2026年4月13日(月)～6月17日(水)

試験会場 全国47都道府県、130か所程度

<https://kenken.or.jp/> **CLICK!**

for well-being life
学びと資格、その先へ。

健検

日本健康マスター検定

主催:一般社団法人 日本健康生活推進協会
後援:文部科学省、日本医師会など30団体

日本健康マスター検定


for well-being life
学びと資格、その先へ。

健検

日本健康マスター検定

“健康” “健康” というあなた、

「健康」のこと、本当にわかってますか?



第27回試験日程 2026年5月27日(水)～6月18日(木)
申込期間 4月13日(月)～6月17日(水)

健康マスター検定協会 創立10周年
10周年
ともに歩んだ10年、
次のステージへ。



職域、地域、学域で、一定のヘルスリテラシーを有する
「セルフケア実践者」「ヘルスケア・リーダー」
の普及拡大



結果として

合格者
61,486名
受検者
104,759名
(※26年3月現在のべ数)

- 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**ウェルビーイング社会、健康長寿時代** 実現への貢献



健康マスター検定協会

✓ 主催：

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、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、健康体カづくり事業団、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、第一興商



2026年3月現在



※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
- 理事
茂松 茂人（日本医師会 副会長）
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）
松本 珠実（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



健康マスター®・コース

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。
対象者	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。
参考書	日本健康マスター検定 第2次公式テキスト 100年ヘルスケアバイブルⅠ（健康マスター版）
試験時間	50分
合格基準	正答率75%以上（第一回試験では70%） 合格率の目安75~85%
出題解答形式	3択択一方式 60問 第2次公式テキスト 100年ヘルスケアバイブルⅠ（健康マスター版）より出題
資格期限	4年間
受験料 （税込）	7,700円

* 「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。



エキスパート健康マスター®・コース

目的	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。
対象者	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。
参考書	日本健康マスター検定 第2次公式テキスト 100年ヘルスケアパイブルⅠ／Ⅱ（健康マスター版／エキスパート版） 日本健康マスター検定 第2次公式テキスト 100年ヘルスケアパイブルⅡ（健康マスター・エキスパート版）より6割出題 日本健康マスター検定 第2次公式テキスト 100年ヘルスケアパイブルⅠ（健康マスター版）より4割出題
試験時間	60分
合格基準	正答率75%以上（第一回試験では70%） 合格率の目安60～70%
出題解答形式	4肢択一方式 60問 出題割合:第2次公式テキスト 100年ヘルスケアパイブルⅠ（健康マスター版）より4割/100年ヘルスケアパイブルⅡ(エキスパート版)より6割
資格期限	4年間
受験料 (税込)	9,900円

*** 「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

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

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)のヘルシリラシー(=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
 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

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

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)のヘルシリラシー(=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
 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

「健検」の価値（健康の学び、資格活用など）



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“つかえる”！



受験の利便性が大幅アップ！
健検は、CBTを採用、全国の試験会場と複数会場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！
『必読！ 新解説 厳選 104問&試験対策要ポイント集』3段階ステップ方式で要点を完全網羅。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ます。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、転職などの場でも活用できます。



資格更新はスマホで講座を受講するだけ！
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の活用ができます。資格の有効期限は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、職場や地域で「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。



毎日の生活や
健康活動に
“つかえる”

高年齢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、「健康マスター普及認定講師」として、各地でのセミナーなどで健康を語る場にも役立っています。



高齢者向け
サービスに
“つかえる”

音楽療法士として、元気に暮らしたいと願う高齢者の方々に、音楽、歌、リズムを通じて指導する活動の中で、「健検」で学んだ様々な健康知識・言葉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、自信をもって実践できるようになりました。



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目指す健康経営を進める上で、管理職が先頭に立ち、健康知識、スキルを身につけ業務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、受験も格段にしやすくなりました。

お役所や企業の
健康活動に
“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、特に多めに「健康マスター」の資格を記載することで、お客様との信頼も深み、その関係づくりに効果的です。

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職員員の活動をサポートする上で、また自分がお伝えするとともに、「健検」で学んだ知識が役立っています。



ロストリム
尾ノ広真光さん
（健康マスター）

協成生命
持島英之さん
（健康マスター普及認定講師）

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/keenkens-value>



■ 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 (712名/ 3,248名)
・第3回	-5,472名 (1,332名/ 4,150名)
・第4回	-10,000名 (3,552名/ 6,448名)
・第5回	-13,192名 (5,267名/ 7,925名)
・第6回	-6,509名 (2,782名/ 3,727名)
・第7回	-7,918名 (4,894名/ 3,024名)
・第8回	-8,048名 (5,846名/ 2,202名)
・第9回	-中止
・第10回	-7,260名 (4,699名/ 2,662名)
・第11回	-4,878名 (2,763名/ 2,115名)
・第12回	-3,743名 (2,208名/ 1,535名)
・第13回	-3,541名 (2,144名/ 1,397名)
・第14回	-3,923名 (2,144名/ 1,319名)
・第15回	-2,947名 (1,627名/ 1,320名)
・第16回	-3,432名 (2,069名/ 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 (-1,331名/ 825名)
・第19回	-1,888名 (-1,075名/ 813名)
・第20回	-1,345名 (- 916名/ 429名)
・第21回	-1,272名 (- 859名/ 417名)
・第22回	-1,482名 (- 987名/ 495名)
・第23回	-1,450名 (-1,021名/ 429名)
・第24回	-1,188名 (- 815名/ 373名)
・第25回	-1,125名 (- 774名/ 351名)
・第26回	-1,487名 (-1,125名/ 362名)

*** 受検者総数 - 104,759名**

*** 合格者総数 - 61,486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、キッコーマン、アサヒG食品、トヨタ自動車、メディパルHD、住友生命、明治安田生命、日本生命、第一生命、朝日生命、富国生命、SOMPOグループ、SOMPOひまわり生命、損保ジャパン、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、ロイヤル健保、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、エバーライフ、サンケイリビング新聞社、ルネサンス、パナソニック、ベネフィット・ワン、高知学園大、国際学園 等



■ 試験実施日程： 基本、年間3回実施



開催回	試験予定	試験日	申込期間
第27回	2026年5-6月	5/27~6/18	4/13~6/17
第28回	2026年9-10月	9/24~10/16	8/3~10/15
第29回	2027年1-2月	1/20~2/12	12/14~2/10



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

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



『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



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 (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、当協会HPからしか購入できません。
価格	

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。





- ・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； 5,830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（アーチスト/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 謙一 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～26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)

■健検 (第1回～第26回) 団体企業別合格者数ランキング

健康マスター®	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	11,206
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	6,820
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	4,271
4 SOMPOグループ	4 SOMPOグループ	4 東京海上日動グループ	3,831
5 株式会社丸井グループ	5 明治安田生命保険相互会社	5 NECネットエスアイ株式会社	2,755
6 東京海上日動グループ	6 株式会社丸井グループ	6 SOMPOグループ	1,837
7 朝日生命保険相互会社	7 SOMPOひまわり生命保険	7 株式会社丸井グループ	1,494
8 損害保険ジャパン株式会社	8 第一生命グループ	8 朝日生命保険相互会社	900
9 SCSK株式会社	9 損害保険ジャパン株式会社	9 SOMPOひまわり生命保険	863
10 株式会社TOKAIホールディングス	10 株式会社TOKAIホールディングス	10 損害保険ジャパン株式会社	817
11 日本航空健康保険組合	11 日本生命保険相互会社	11 SCSK株式会社	757
12 SOMPOひまわり生命保険	12 株式会社エムティーアイ	12 株式会社TOKAIホールディングス	666
13 三菱食品株式会社	13 朝日生命保険相互会社	13 第一生命グループ	606
14 日本生命保険相互会社	14 江崎グリコ株式会社	14 日本航空健康保険組合	537
15 第一生命グループ	15 SCSK株式会社	15 日本生命保険相互会社	527
16 NECネットエスアイ・サービス株式会社	16 株式会社静岡銀行	16 三菱食品株式会社	482
17 株式会社静岡銀行	17 日本航空健康保険組合	17 江崎グリコ株式会社	351
18 江崎グリコ株式会社	18 株式会社エバーライフ	18 株式会社静岡銀行	332
19 株式会社OSGコーポレーション	19 三菱食品株式会社	19 NECネットエスアイ・サービス株式会社	272
20 大阪トヨタ自動車株式会社	20 株式会社ルネサンス	20 株式会社エムティーアイ	220

※合計欄の数値は、累計合格者人数。

※調査対象;第1回～第26回日本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;2026年3月8日 調査結果発表日;2026年3月10日



■ 「団体受検」とは？その特典

- ・原則、同一企業グループで、**10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（副読本）の割引
 - ・受検料/テキスト代（Ⅰ/Ⅱ個別）10%、テキスト代（セット版）15%の割引/公式教材の10%
- 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



【健検】の団体受検は、

御社の経費負担ゼロでも実施可能です。

社員向けの試験案内をしていただくだけで、

社員の皆さまにとっては、

健康/ヘルスリテラシーを高め、

ワーク&ライフ・パフォーマンスが上がり、

“健康の資格取得” のチャンスが広がります。



< “社員ヘルスリテラシー向上” → “社員パフォーマンス向上” ⇒ “企業価値向上” > の関係

監修：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）

ヘルスリテラシー
 向上



健康行動改善
 (運動・食事・睡眠)

健康状態向上
 (身体・メンタル)

パフォーマンス向上
 (集中力up・
 欠勤down)

企業価値向上
 (生産性up・
 定着率up)

- Ishikawa H, 2016 Health literacy and health behavior (Japan review)
- Yokokawa H, 2021 Health literacy & physical activity (Japan longitudinal)

☞ HLが高いほど運動・生活習慣改善が有意に高い

- Yamamoto T, 2019 Presenteeism and health status (Japanese workers)
- Nakata A, 2018 Mental health and productivity loss (Japan)

☞ 健康不良はプレゼンティーズム・欠勤を通じて生産性低下に直結

- E Goto, H Ishikawa, T Okuhara, H Ueno, H Okada, Y Fujino, T Kiuchi 2020 Presenteeism among workers: health-related factors, work-related factors and health literacy (Japan)

- Kuroda Y, 2020 Health literacy & presenteeism (Japanese workers)
- Tsuji M, 2022 Health literacy & work performance (Japan)

☞ HLは生産性・Work Abilityと有意な正の関連

- Miyagawa T, 2011 HRM and firm value (Japan, RIETI)
 - JERI, 2024 Labor productivity = value added (Japan)
- ☞ 労働パフォーマンス（生産性）は企業の付加価値＝企業価値を規定



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。



➤ ご提案 ー 【健検】を活用した、健康経営を“制度”から“社員の知識と行動”への展開

□ 【健検】導入の展開イメージ

- ①小規模導入
- ↓
- ②社内評価
- ↓
- ③拡大

例)

<STEP1>

手上げ方式で、100名程度の社員受検公募

<STEP2>

合格者を健康アンバサダー化

<STEP3>

社内PR

<STEP4>

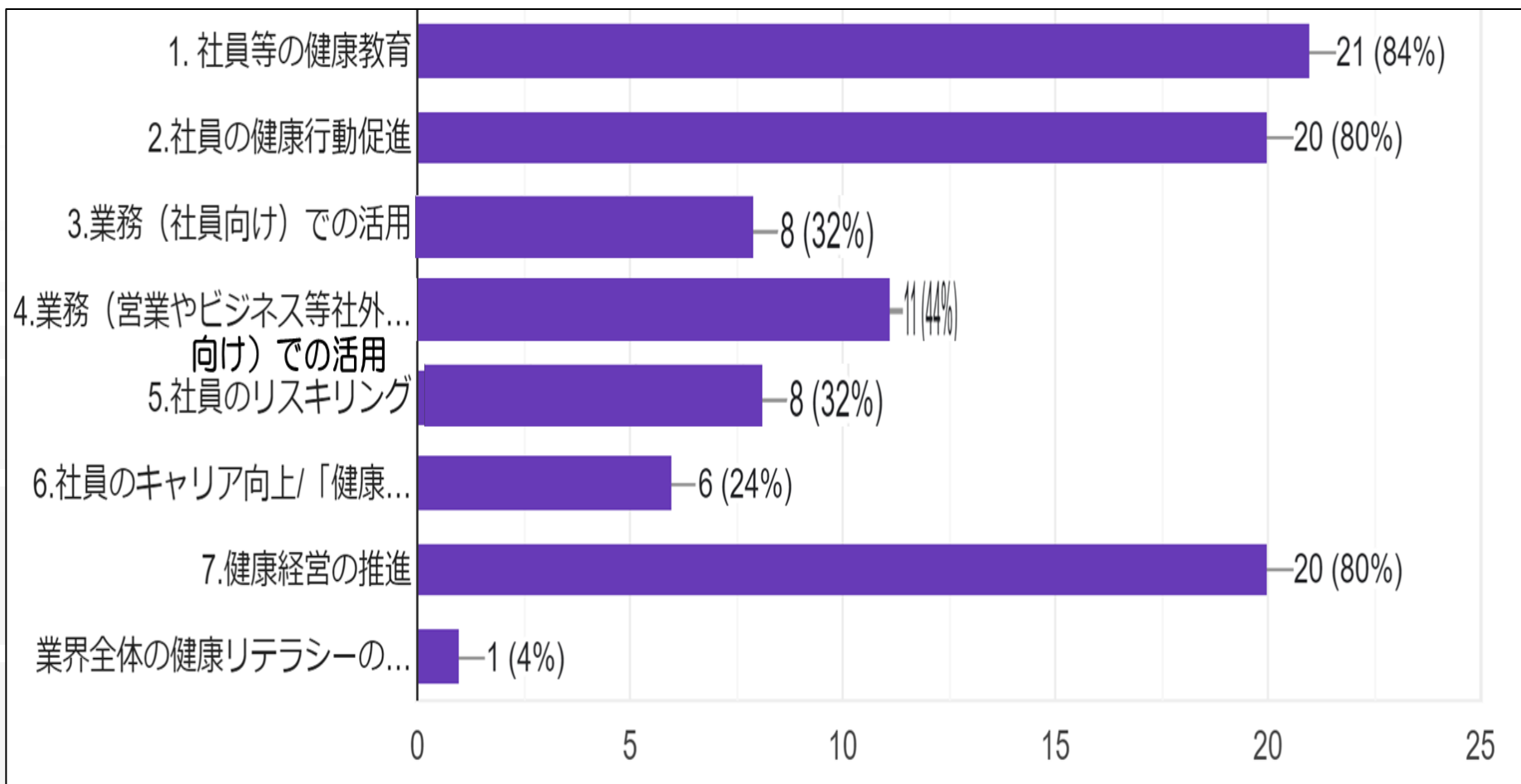
翌年拡大

□ 健検導入スキーム(仮案)

- ① 健康経営施策としての導入方法
社員向けに健検受検補助、社内推奨資格として位置づけ
- ② 社内健康リーダー制度
健検合格者を「健康アンバサダー」として活用
- ③ 社員研修プログラム化
研修として若手社員、管理職、ミドルシニア向けに導入
- ④ 社内キャンペーン展開
健検受検、ウォーキング、食生活改善を組み合わせる
- ⑤ 協会のパートナー企業としての連携
社会の健康、ウェルビーイング支援活動としての実施

<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>

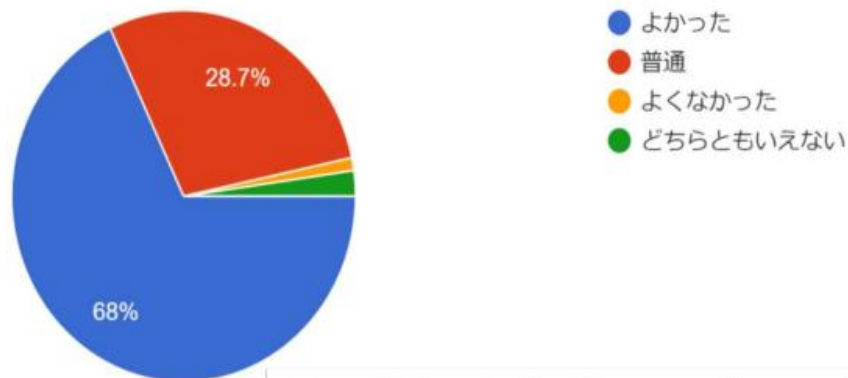


<参考> 「健検」試験に対する受検者評価

<受検者アンケート（24.7実施）より>

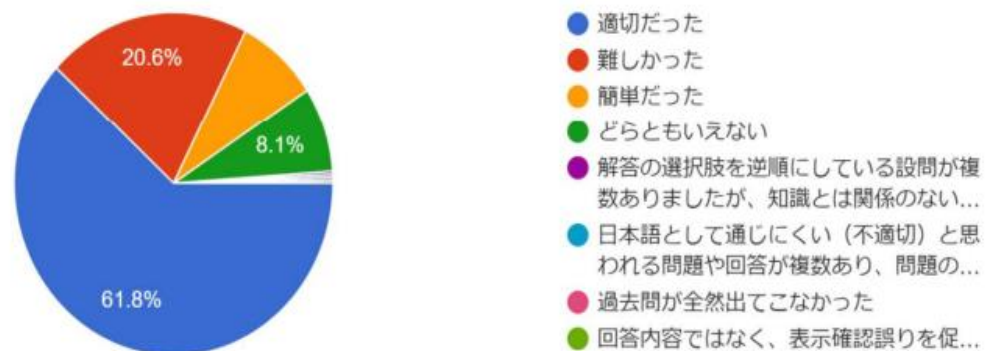
問15 あなたの健検CBTに対する評価を教えてください (SA)

359 件の回答



問12 試験問題の難易度について教えてください (SA)

359 件の回答



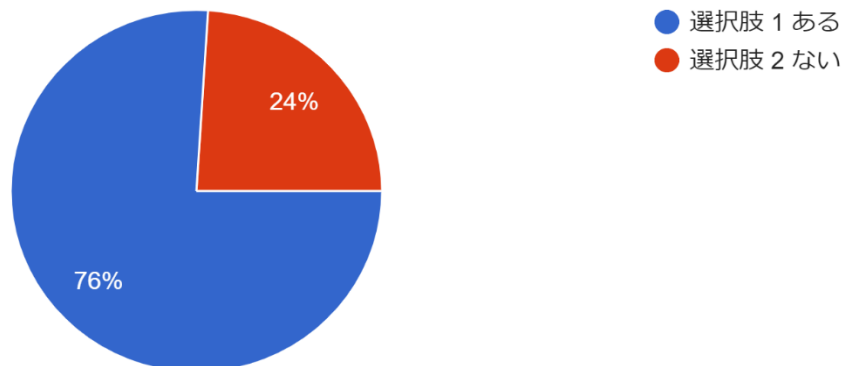
<参考>

「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>

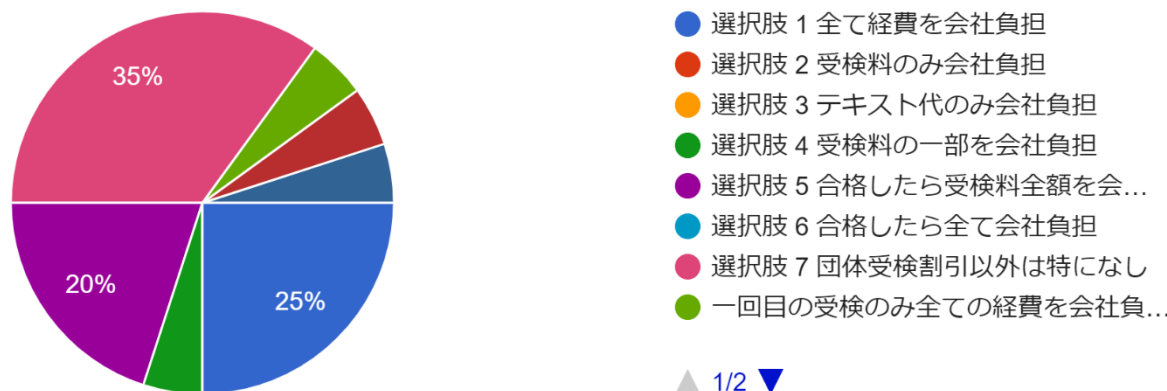
質問2.社員への【健検】受検支援策はありますか？（SA=回答は1つ）

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 ▼



■ 概要

- 「健康マスター®」「エキスパート健康マスター®」有資格者を対象に、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27回の講座で認定講師ライセンスを取得した、現在約**600名**の講師が各地で活躍をされています。取得ライセンス維持には、2年ごとにeラーニング講座修了が必要となります。

・ エキスパート健康マスター®普及認定講師
・ 健康マスター®普及認定講師

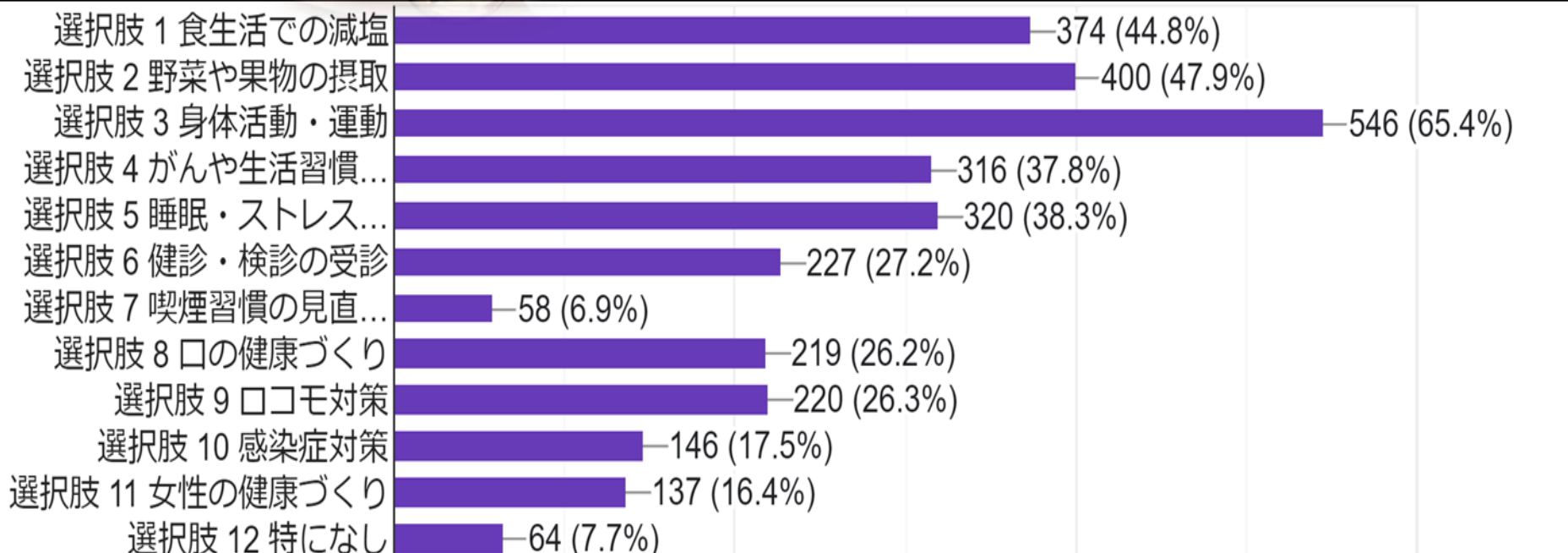
エキスパート健康マスター®

健康マスター®



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/東証の

<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」の項目に

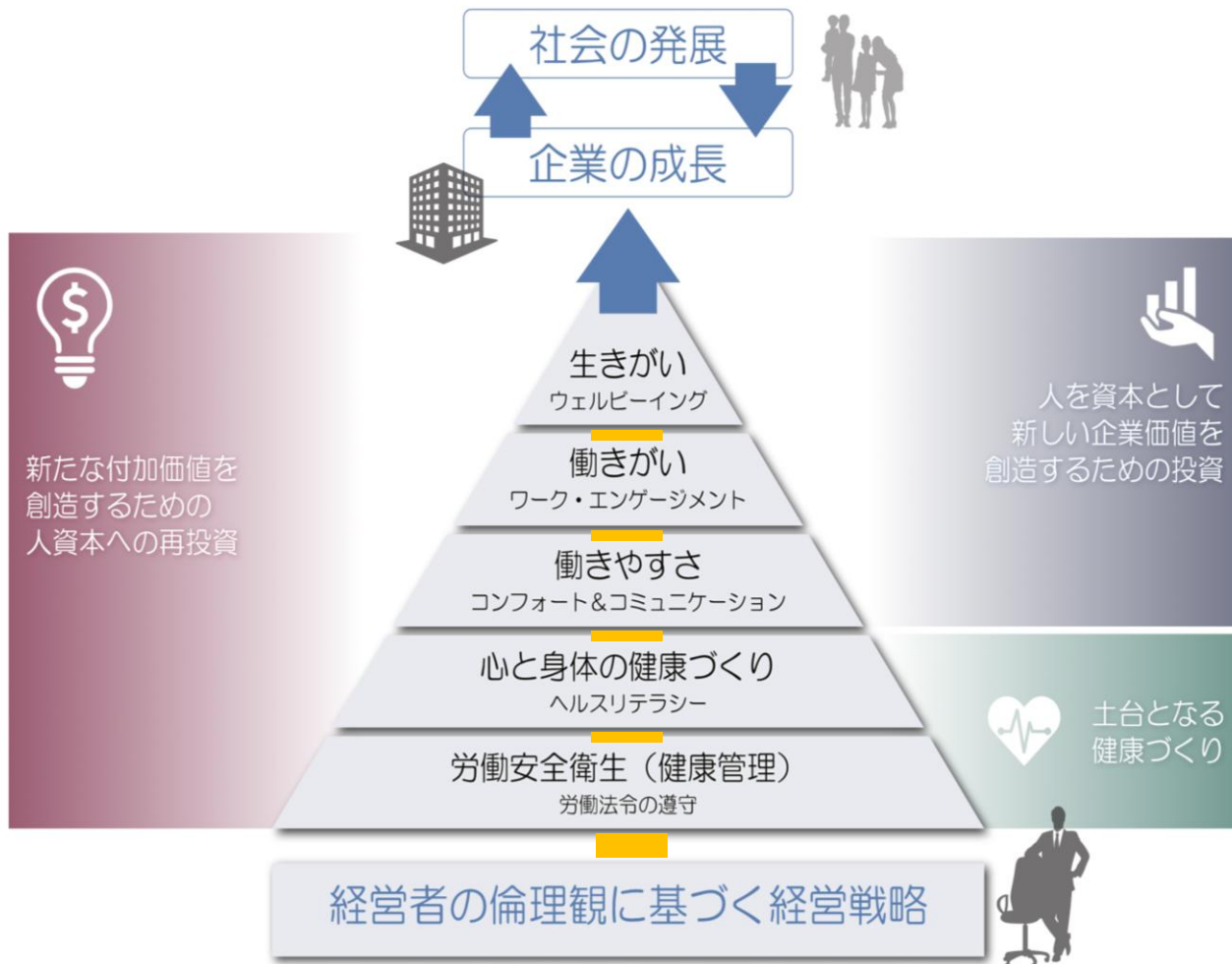
【健検】の受検者数、合格者数など

を記載できます。

大項目	中項目	小項目	評価項目	該当設問	大規模	銘柄・ホワイト500		
1. 経営理念・方針		健康経営の戦略、社内外への情報開示	健康経営の方針等の社内外への発信	Q17 & Q18(a) & Q18SQ4	-	必須		
			健康経営の推進方針の浸透	Q17SQ4		必須		
		自社従業員を超えた健康増進に関する取り組み	①トップランナーとして健康経営の普及に取り組んでいること	Q20 & Q21	左記①～④のうち14項目以上	必須		
			健康づくり責任者が役員以上	Q22	-	必須		
2. 組織体制		経営層の体制	健康経営推進に関する経営レベルの会議での議題・決定	Q23	-	必須		
			実施体制	Q26	-	必須		
		健保組合等保険者との連携	健保組合等保険者との協議・連携	Q28 & Q29			必須	
		従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題に基づいた具体的な目標の設定	健康経営の具体的な推進計画	Q33	-	必須	
健診・検診等の活用・推進	②従業員の健康診断の実施(受診率100%)		Q34(a)	-	必須			
	③受診勧奨に関する取り組み	Q35 or Q36						
	④50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施	Q37(a)						
3. 制度・施策実行	健康経営の実践に向けた土台づくり	ヘルスリテラシーの向上	⑤管理職または従業員に対する教育機会の設定 ※「従業員の健康保持・増進に関する教育」については参加率(実施率)を測っていること	Q38(a) or Q38(b) or (Q39 & Q39SQ2(b))	-	左記①～④のうち14項目以上		
		ワークライフバランスの推進	⑥適切な働き方の実現及び育児・介護の両立支援の取り組み	Q41 & Q42 & Q44				
	職場の活性化	⑦コミュニケーションの促進に向けた取り組み	Q46					
	仕事と治療の両立支援	⑧がん等の私病に関する復職・両立支援の取り組み(⑮以外)	Q47					
	性差・年齢に配慮した職場づくり	⑨女性の健康保持・増進に向けた取り組み	Q48 & Q49					
		⑩高齢従業員の健康や体力の状況に応じた取り組み	Q50					
	従業員の心と身体の健康づくりに関する具体的な対策	保健指導	⑪保健指導の実施及び特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み ※「生活習慣病予防研修者への特定保健指導以外の保健指導」については参加率(実施率)を測っていること	Q51 & Q52 & Q53 & Q53SQ1			-	必須
			⑫食生活の改善に向けた取り組み	Q54				
		具体的な健康保持・増進施策	⑬運動機会の増進に向けた取り組み	Q55				
			⑭長時間労働者への対応に関する取り組み	Q57				
			⑮心の健康保持・増進に関する取り組み	Q58				
		感染症予防対策	⑯感染症予防に関する取り組み	Q61				
		喫煙対策	⑰喫煙率低下に向けた取り組み	Q62				
⑱喫煙率低下に向けた取り組み	Q63							
4. 評価・改善		健康経営の推進に関する効果検証	健康経営の実施についての効果検証	Q71	-	必須		
5. 法令遵守・リスクマネジメント		定期健診を実施していること、50人以上の事業場においてストレスチェックを実施していること、労働基準法または労働安全衛生法に係る違反により送検されていないこと等 ※Q4SQ1誓約事項参照			-	必須		



「人という資源を資本化し、企業が成長することで、社会の発展に寄与すること」





<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」資格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“健幸”づくりに必要な
情報提供の役割を担う「健幸アンバサダー」

スマートウェルネスコミュニティ(SWC)協議会



まずは 《【健検】の無料お試し受検》 をお勧めします

<健検試験無料お試し受検の内容>

・対象者 : 【健検】の団体受検、機関紹介受検の導入を検討されるご担当者様
(過去、団体受検/機関紹介登録をしていない企業/団体のご担当者様1名) 先着10名様限定/検定試験回
※基本的に、企業・団体の人事、総務、健康管理・経営等のセクション所属の皆さまに限らせていただきます。

・内容 : 日本健康マスター検定 無料お試し受検機会のご提供
(無料ご提供の対象)

①健康マスターコース受検 1名 ②公式テキスト「ヘルスケア・バイブル」1冊
(試験概要) 協会TOPページ <https://kenken.or.jp/>
(開催スケジュール) 検定試験日程 <https://kenken.or.jp/about/schedule>

・お申込み方法 : メールにて以下を記載の上、下記申込先までお送りください。お申込み内容を確認の上、協会担当よりご連絡いたします。

[申込先] info@kenken.or.jpまで

[題 名] 「日本健康マスター検定 無料お試し受検申込」

[内 容]

- ・ご担当氏名
- ・企業・団体名
- ・役職
- ・メールアドレス
- ・連絡先電話番号
- ・無料受検を希望する検定試験回
- ・テキスト送付先
- ・【健検】団体受検、機関紹介検討の状況

※本件のお問い合わせは、協会事務局(長谷川、松本)までお願いします。✉ info@kenken.or.jp