

|               |                   |      |                 |
|---------------|-------------------|------|-----------------|
| 口座記号番号        | 0 0 2 2 0 3       | 金 額  | 千 百 十 万 千 百 十 円 |
| 日本健康マスター検定    | 8 9 0 3 6         | 料 金  | 備 考             |
| 加入者名          | 日本健康マスター検定        |      |                 |
| 〒             | 〒 千 百 十 万 千 百 十 円 |      |                 |
| ※住所           | 東京都府県             |      |                 |
| フリガナ          | ※連絡先TEL(必須)       |      |                 |
| ※氏名           | メールアドレス           |      |                 |
| ※性別 男 女       | ※西暦生年月日           |      |                 |
| ※試験日          | 2019年 月 日(日)      |      |                 |
| ベージュ          | 5,000円            | 両コース | 13,000円         |
| エクスパート        | 8,000円            | 両コース | 13,000円         |
| 公式テキスト        | 3,382円            |      |                 |
| 公式テキスト 3,382円 |                   |      |                 |

※受検コースに○印をつけてください(併願可)

※この受領証は、大切に保管してください。

振替払込請求書兼受領証

|               |                   |      |                 |
|---------------|-------------------|------|-----------------|
| 口座記号番号        | 0 0 2 2 0 3       | 金 額  | 千 百 十 万 千 百 十 円 |
| 日本健康マスター検定    | 8 9 0 3 6         | 料 金  | 備 考             |
| 加入者名          | 日本健康マスター検定        |      |                 |
| 〒             | 〒 千 百 十 万 千 百 十 円 |      |                 |
| ※住所           | 東京都府県             |      |                 |
| フリガナ          | ※連絡先TEL(必須)       |      |                 |
| ※氏名           | メールアドレス           |      |                 |
| ※性別 男 女       | ※西暦生年月日           |      |                 |
| ※試験日          | 2019年 月 日(日)      |      |                 |
| ベージュ          | 5,000円            | 両コース | 13,000円         |
| エクスパート        | 8,000円            | 両コース | 13,000円         |
| 公式テキスト        | 3,382円            |      |                 |
| 公式テキスト 3,382円 |                   |      |                 |

※受検コースに○印をつけてください(併願可)

※この受領証は、大切に保管してください。

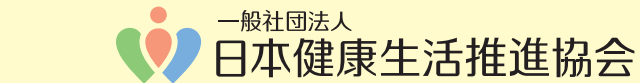
公式テキストだけの申込は郵便局の「払込取扱票」でも申込みできます。  
振替注文は冊数と合計金額が違つて発送できませんので、確認してください。

郵便局で払込みください。なお、払込手数料はご負担ください。

テキスト 2,900円  
消費税 232円  
送料 250円  
合計 3,382円

お問い合わせ先  
(平日10時～17時まで)  
03-6257-1994

## 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・厚生労働審議官)

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。

## 問題・テキスト 総合監修委員会

|        |        |                         |
|--------|--------|-------------------------|
| 委員長    | 羽鳥 裕   | 日本医師会 常任理事              |
| 委員     | 岡部 信彦  | 川崎市健康安全研究所 所長           |
| (五十音順) | 津金 昌一郎 | 国立がん研究センター 社会と健康研究センター長 |
|        | 中井 章人  | 日本医科大学 教授(産婦人科)         |
|        | 中村 耕三  | 東京大学 名誉教授(整形外科)         |
|        | 中村 丁次  | 神奈川県立保健福祉大学 学長          |
|        | 野村 総一郎 | 防衛医科大学校 名誉教授(精神科)       |
|        | 福田 洋   | 順天堂大学 前任准教授(総合診療科)      |
|        | 松田 早苗  | 女子栄養大学短期大学部 教授(食物栄養学科)  |
|        | 村中 峯子  | 日本看護協会 健康政策部長           |
|        | 桃井 保子  | 鶴見大学歯学部 名誉教授(保存科)       |
|        |        | (※以上、役職は2018年7月現在)      |

## 問題・テキスト 制作協力

株式会社NHKエデュケーショナル  
株式会社NHKエンタープライズ

## 〈監修協力〉日本医師会

〈後援〉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、スマートウエ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〉東京海上日動火災保険株式会社、住友生命保険相互会社

〈パートナー〉株式会社メディアパルホールディングス

# 健検™

## 日本健康マスター検定

第6回試験実施日

2019年  
2月24日(日)

第7回試験実施日

2019年  
6月16日(日)

※日程は、協会ホームページでご確認ください。



健康につよくなると、  
未来につよくなる。

くわしくは 健康マスター



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



一般社団法人  
日本健康生活推進協会

〒105-0003 東京都港区西新橋 1-20-10 西新橋エクセルビル 7階  
TEL:03-6268-8447(平日10:00～16:30、土日祝除く)

## 推薦のことば



日本医師会 会長  
横倉義武

健康寿命の延伸が国の重要なテーマとして掲げられ、さまざまな取り組みが展開されています。健康寿命の延伸のためには、国民一人ひとりがご自身の健康課題を認識し、運動や生活習慣の改善などの行動変容につなげることが大切です。しかし、誤った知識や情報に基づく行動は、かえって健康を阻害する要因にもなりかねず、正しい知識、情報を学び、健康増進や病気の予防につなげることが必要です。日本健康マスター検定事業は、国民の皆様がご自身や身近な方々の健康を支えるためにスタートした新しい試みです。この検定事業が、国民の方々の健康リテラシーの向上、そして健康寿命の延伸に寄与することを心から期待しています。



神奈川県知事  
黒岩祐治

皆さんは自分が何歳まで生きるか考えたことがありますか？ 2050年には全国で100歳以上の人が70万人を超え、100歳まで生きることが特別なことではない時代がやってきます。「人生100歳時代」を、できる限り長く社会の一員として生きがいを持って暮らす。そのためには、一人ひとりが自分の健康を主体的に考え、病気にならない生活を送ること、つまり「未病」を改善することが重要です。日本健康マスター検定事業は、「人生100歳時代」に向けて、「未病」を改善し、正しい知識に基づくライフスタイルを実践するうえで価値のある取り組みです。多くの方にご参加いただき、健康への行動変革が進んでいくことを期待しています。



東京海上日動火災保険株式会社 取締役社長  
北沢利文

誰もが健康で長生きしたいと思う一方、昨今は健康に関する情報が世の中に溢れ、戸惑っている方も少なくありません。健康に関する正確な知識を習得することが重要になってきています。本検定試験を通じ、一人でも多くの方々が健康に関する正確な知識やノウハウを身につけ、国民全体の『健康リテラシー』が高まり、日本がより元氣な社会になることを願っています。



住友生命保険相互会社 取締役 代表執行役社長  
橋本雅博

近年、国民の健康に対する意識はますます高まっています。健康寿命の延伸には、健康に対する正しい知識の習得と健康増進に向けた行動が何よりも大切です。本検定を通じて健康に対する正しい知識が多くの方々 に広がり、国民全体の健康に対する意識が向上するとともに、健康への行動が促進され、より多くの人が健やかな生活を送る社会が実現されることを心から願っています。

## 「健検」(日本健康マスター検定)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に。

「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36,000名を超える受検者の申し込みがあり、21,000名以上の合格者「健康マスター」が誕生(第5回試験までの実績)。職場や地域、学域での活躍が期待されています。



### 用途、レベルに応じた2段階のコース

|         | ベーシック・コース                                                     | エキスパート・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。          | 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     | セルフケア(自身の健康づくり)への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。 | ベーシック・コースの上級版として、コミュニティー(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。 |
| 試験時間    | 60分                                                           | 80分                                                                                   |
| 合格基準    | 正答率75%以上                                                      |                                                                                       |
|         | 合格率の目安70～80%                                                  | 合格率の目安50～60%                                                                          |
| 出題解答形式  | 四肢択一マークシート方式                                                  |                                                                                       |
| 参考書     | 日本健康マスター検定公式テキスト増補改訂版                                         |                                                                                       |
| 受検料(税込) | 5,000円                                                        | 8,000円                                                                                |

### 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!

※2018年7月現在、約200名が取得。

### こんな方々に!

お客さまの健康にかかわる仕事。相談ごとに自信をもってお答えしたい。



健康サービス  
従事者

健康経営を推進中。幅広い知識を身につけて、従業員の健康を守りたい。



人事・労務  
健担当

人生100年時代。正しい知識をもって、いつまでも健康に暮らしたい。



シニア層

家族と自分のしあわせを守るため、食や健康の最新知識を取得したい。



主婦

健康関連の企業に就職したい。履歴書に書いて有利な資格が欲しい。



学生

### 合格者のメリット

- 「健康マスター」(ベーシック/エキスパート)として認証され、名刺や履歴書に記載できる。
- エキスパート資格者は認定講師への道も。企業や自治体、教育の場で活躍の機会が広がる。



合格認定カード



名刺表記サンプル



認定証書(有料)

### 正しい知識で社員同士の健康意識もアップ!

医薬品関係の仕事をしているため、受検前から多少の健康知識はありましたが、受検を機により正しい健康情報を確認することができました。団体受検した同僚たちも、お互い健康管理を意識するように。学んだ健康リテラシーを、今後は仕事にも役立てたいと思います。

エキスパート・コース合格者 世良正仁さん



### 試験のスケジュール

|                    |                                                                                                                                   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第6回<br>試験実施日       | 2019年2月24日(日)                                                                                                                     |
| 試験会場予定<br>(全国39都市) | 東京・大阪・名古屋・札幌・釧路・仙台・米沢・郡山・宇都宮・高崎・さいたま・千葉・大和(神奈川県)・藤沢・沼津・静岡・浜松・新潟・富山・大津・京都・和歌山・神戸・姫路・岡山・広島・松江・高松・松山・高知・福岡・北九州・大分・佐賀・長崎・熊本・宮崎・鹿児島・那覇 |
| 申し込み期間<br>(個人)     | 2018年12月13日(木) 10:00<br>～2019年1月21日(月) 24:00                                                                                      |
| 受検票発送日             | 2019年2月7日(木)                                                                                                                      |
| 受検票未着<br>問合せ期間     | 2019年2月12日(火) 10:00<br>～2月20日(水) 17:00                                                                                            |
| 成績票発送日             | 2019年3月28日(木)                                                                                                                     |
| 成績票未着<br>問合せ期間     | 2019年4月4日(木) 10:00<br>～4月19日(金) 17:00                                                                                             |

受検お申し込みの方は、この受検要項を成績票到着まで大切に保管してください。  
※ベーシック、エキスパート両コース共通です。※会場は変更の可能性がありますので、協会のホームページでご確認ください。

お申し込みは **健康マスター** ※添付の郵便振替用紙からもお申し込みできます。

特別な配慮が必要な方で、受検会場にてサポートが必要な場合は  
下記のフォームにて、お問い合わせください。

お問い合わせは **健康マスター** お問い合わせ <https://kenken.or.jp/inquiry>

### テキスト紹介

### 『日本健康マスター検定公式テキスト増補改訂版』 (ベーシック・コース、エキスパート・コース 共通)



健康を守るための正しい知識を、各分野のエキスパートが体系化した一冊。試験対策用としてだけでなく、健康リテラシーの実用的な手引き書としても必携のテキストです。

●発売日 2018年8月10日 ●A5判 272ページ ●定価(本体2,900円+税) ●発売元 NHK出版

お求めは **協会ホームページ、主要書店で!** **健康マスター テキスト**

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

※いずれの申し込みの場合でも、受検申し込み、ご入金後の取り消しはできませんので、ご注意ください。

この場所には、何も記載しないでください。

(ご注意)  
・この用紙は、機械で処理しますので、金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入してください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。  
・この用紙は、ゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付きATMでもご利用いただけます。  
・この払込書を、ゆうちょ銀行又は郵便局の渉外員にお預けになるときは、引換えに預り証を必ずお受け取りください。  
・払込みの際、法令等に基づき、運転免許証等、顔写真付きの公的証明書類のご提示をお願いする場合があります。  
・この用紙による、払込料金は、ご依頼人様が負担することとなります。  
・ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。  
・この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。