

主催者概要



- 【理念】
- 健康づくりや疾病予防に関する必要な知識、ノウハウを身につける機会を広く提供する。
 - 国民全体の健康リテラシーを高め、健康人材づくりに貢献する。
 - “健康長寿社会”“生涯現役社会”の実現を支援する。



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も、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

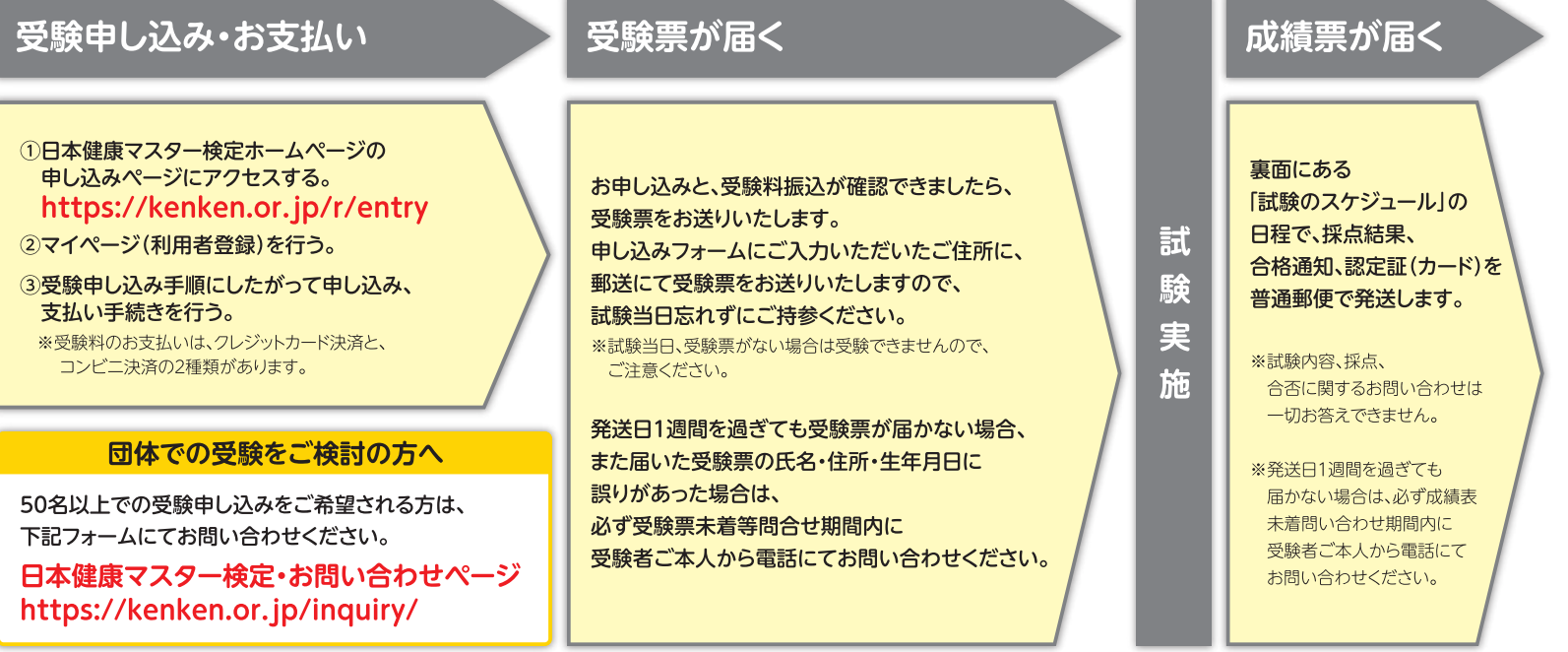
- 委員長 羽鳥 裕 日本医師会 常任理事
委員 岡部 信彦 川崎市健康安全研究所 所長
(五十音順) 津金 昌一郎 国立がん研究センター 社会と健康研究センター長
中井 章人 日本医科大学 教授(産婦人科)
中村 耕三 東京大学 名誉教授(整形外科)
野村 総一郎 防衛医科大学校 名誉教授(精神科)
福田 洋 順天堂大学 准教授(総合診療科)
松田 早苗 女子栄養大学短期大学部 教授(食物栄養学科)
宮地 元彦 医薬基盤・健康・栄養研究所 健康増進研究部 部長
桃井 保子 鶴見大学歯学部 教授(保存科)
(※以上、役職は2018年1月現在)

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

お申し込みの流れ

※日程は、裏面「試験のスケジュール」をご参照ください。



■「ベーシック」「エキスパート」同時受験について

●「ベーシック」の合格後、「エキスパート」を受験することを推奨していますが、「ベーシック」「エキスパート」を同日合わせて受験することも可能です。

■特別な配慮が必要な方のお申込み

以下のような方のお申込みの際には、下記のフォームにてお問い合わせいただき、特別対応のお申し込みをしてください。お申込みがない場合、受験できない場合がございますのでご注意ください。

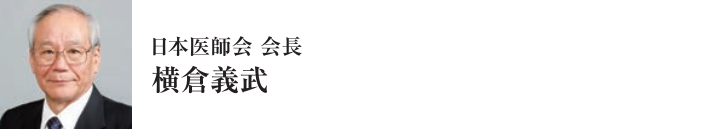
- お体に障がいがある方、妊娠中の方、受験中に特別な配慮を希望される方。
- 日常生活にて使用している補聴器、杖、ルーペなどを持ち込まれ使用を希望される場合。

日本健康マスター検定・お問い合わせページ

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

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

推薦のことば



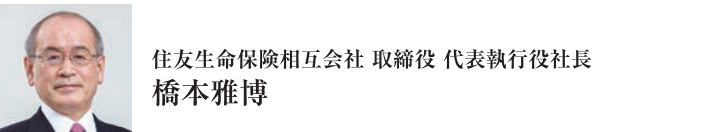
健康寿命の延伸が国の重要なテーマとして掲げられ、さまざまな取り組みが展開されています。健康寿命の延伸のためには、国民一人ひとりがご自身の健康課題を認識し、運動や生活習慣の改善などの行動変容につなげることが大切です。しかし、誤った知識や情報に基づく行動は、かえって健康を阻害する要因にもなりかねず、正しい知識、情報を学び、健康増進や病気の予防につなげることが必要です。日本健康マスター検定事業は、国民の皆様がご自身や身近な方々の健康を支えるためにスタートした新しい試みです。この検定事業が、国民の方々の健康リテラシーの向上、そして健康寿命の延伸に寄与することを心から期待しています。



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。



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、日本がより元気な社会になることを願っています。



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。

“健康”に取り組むすべてのひとへ



日本健康マスター検定



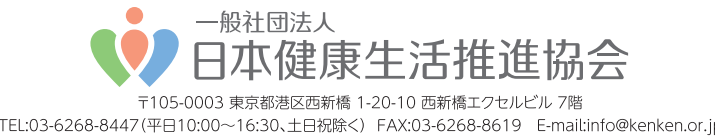
受験要項
ベーシック・コース
エキスパート・コース

第5回 試験実施日 **2018年8月5日(日)**

申し込み期間 (個人) 2018年5月24日(木) 10:00 ~6月26日(火) 24:00

第6回試験実施日 **2019年2月3日(日)**

公式Webサイト <https://kenken.or.jp/>



〈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、スマートウェ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、福岡市(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) 株式会社メディパルホールディングス

受験お申し込みの方は、この受験要項を成績表到着まで大切に保管してください。

※日程、会場等は変更の可能性があります。協会サイトでご確認願います。 2018.03

日本健康マスター検定とは

仕事にも生活にも、“健康リテラシー”が不可欠な時代に。
既に8,500名を超える「健康マスター」が誕生しています。
(第3回試験までの実績)

健康長寿社会の実現には、健康知識とその活用能力＝【健康リテラシー】が、ますます重要となってきています。「日本健康マスター検定」は、2017年2月に第1回試験がスタートし、既に24,000名を超える受験者と8,500名(*第3回試験まで)を超える合格者＝「健康マスター」を輩出しております。

「日本健康マスター検定」は、幅広い健康領域をカバーする「健康リテラシー」を高め、それを評価するための検定です。合格者は「健康マスター」として、職場や地域、学域での活躍が期待されます。

本検定の特徴

▶ 特定の疾病や健康テーマだけでなく、健康領域全般を体系的にカバーする、「健康リテラシー」の習得レベルをはかる検定です。

▶ 日本医師会が監修協力、健康・医療分野の各オーソリティが監修する公式テキストは、信頼性の高い“正しい健康知識”の拠りどころとなっています。

▶ テキストや検定問題の執筆・作成を担当するのは、NHK「きょうの健康」など健康番組に精通した専門家集団。だから、日々の生活や仕事に役立つ健康知識・ノウハウを楽しく学べます。

▶ 単なる健康知識にとどまらず、必要な健康情報を得たり、情報の真偽を見極めたりするスキルも身につきます。

▶ 合格者は地域や職場における健康のアドバイザー、リーダーとして活躍の場が広がり、健康関連業務に携わるビジネスパーソンにとってのレベル向上にもつながります。

合格するとどうなる？

▶ **健康生活に必要な一定レベルの健康リテラシーが習得できます。**

健康知識、健康増進ノウハウや、多くの健康情報の真偽を見極め、正確な健康関連情報にアクセスし、それを活用できるスキルが身につきます。

▶ **「健康マスター」として認証され、活躍の場が広がります。**

合格者は「健康マスター(ベーシック/エキスパート)」としての認証を受け、名刺や履歴書等に記載できます(4年間有効)。職場や地域のニーズにあった、幅広い活躍が期待できます。さらに、エキスパート取得者は、「健康マスター・普及認定講師」の資格取得講座も受講できます。



合格認定カード



名刺表記サンプル



認定証書(有料)

▶ **健康関連ビジネスの強力なコミュニケーションの武器として活かせます。**

健康リテラシーの向上により、サービスのレベル向上につながります。また、食や美容などのウェルネス周辺業種でも、顧客に対し、最新の正しい健康知識で対応できるようになります。

その他さまざまな企業、自治体、教育機関との連携で、合格者の活躍機会をさらに広げていきます。

《団体受験する企業等の場合》

試験合格者＝「健康マスター」を通じて職場の健康活動や健康経営の推進、ヘルスケア事業のレベルアップにつながります。

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、健康寿命をのばすために必要な、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。	自らの健康だけでなく、社内の部下、管理対象者や顧客、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行うための正しい体系的な健康知識・ノウハウを習得し、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(自分自身の健康づくり)への関心、ニーズを持つ一般生活者、業務上の基本的な健康知識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、コミュニティケア(他者、集団の健康づくり)にも関与する方、健康知識・ノウハウの仕事活用ニーズを持つビジネスパーソンや職域の管理職・リーダー、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」	
受験料(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。

たとえば、こんな方々が活用！



社員の健康を
きちんと管理したい
人事・健保担当者



履歴書に書ける
武器を持ちたい
学生



顧客の相談にも
的確に答えたい
ウェルネスサービス従事者



自分の健康維持に
不安を感じている
シニア層



より幅広い知識を
仕事に活かしたい
健康関連有資格者

試験のスケジュール

※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。

第5回 試験実施日	2018年8月5日(日)
試験会場 (予定)	東京、名古屋、大阪、札幌、釧路、仙台、米沢、福島、高崎、宇都宮、大和、藤沢、沼津、静岡、浜松、京都、和歌山、大津、姫路、岡山、広島、高松、松江、高知、北九州、福岡、佐賀、熊本、宮崎、鹿児島、那覇
申し込み期間 (個人)	2018年5月24日(木) 10:00 ～6月26日(火) 24:00
受験票発送日	2018年7月23日(月)
受験票未着 問合せ期間	2018年7月26日(木) 10:00 ～7月30日(月) 18:00
成績票発送日	2018年9月11日(火)
成績票未着 問合せ期間	2018年9月18日(火) 10:00 ～10月5日(金) 18:00

学習内容および出題範囲

検定で出題される内容は、『日本健康マスター検定公式テキスト』をベースに、健康づくりに関するさまざまな国の指針に基づき、以下のテーマで構成されます。

健康リテラシーの重要性	高齢の家族の健康
食生活と健康	ロコモ
嗜好品の見直し	女性の健康
運動と健康	口の健康
睡眠と健康	感染症の予防
こころの健康	健康を支える仕組み
健診・検診の役割	健康の啓発(エキスパートのみ)

受験上の諸注意

- 試験会場は受験票でのみお知らせいたします。
- 受験申し込み、受験票や成績票未着の問い合わせは、必ず上記期間内をお願いします。期間外のお問い合わせにはお答えできませんのでご注意ください。
- 受験者全員に成績票を送付いたします。合格者には認定証が交付されます。認定証の有効期限は4年間です。

テキスト紹介

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



健康を守るために必要な正しい知識を、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、健康的な生活を支える実用書としても必携のテキストです。

発売日 2016年8月10日
A5判 並製224ページ
定価(本体2500円+税)
NHK出版刊

お求めは主要書店またはインターネットで！

協会テキスト販売ウェブページ

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

個人情報の取り扱いについて

本検定試験のお申込みによって取得された個人情報(氏名、生年月日、住所等、その個人を識別、特定化できるもの)は、当該試験の実施、受験者の円滑な受験、試験結果の送付、受験者の受験履歴の管理等、当該検定試験の目的遂行に必要な範囲内で使用されます。

ただし、受験者の皆様には当協会が主催する、健康生活に関わる各種イベント等のご案内をさせていただく場合がございますので予めご了承ください。また、成績表発送時、パートナー企業の各種案内冊子が同封されることがありますので、予めご了承ください。

当協会が申込者から収集した個人情報を申込者本人の同意なしに第三者に開示することは、当該検定試験の目的遂行に必要な業務を請け負うデータ管理事業者等、試験施行に係わる事業者および団体以外に原則としてありません。ただし、法令に基づく場合、および当協会の権利や財産を保護するために開示が必要な場合は申込者本人の同意なく個人情報を当該第三者に開示することがあります。

本文書の内容は予告なく変更される場合があります。その場合の変更内容につきましては、当協会ホームページまたは受験要項に表示した時点より、その内容が適用されるものとします。

本検定試験をお申込みされた方は、この受験要項に記載されている全ての事項について、同意しているものとみなします。