

令和2年度

# 事業計画書

公益財団法人健康・体力づくり事業財団



## 令和2年度事業活動基本方針

令和2年度事業活動は、引き続き国民の健康・体力づくりに貢献するため、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の養成事業を推進するとともに、昨年同様に健康運動指導者普及啓発事業を活用し両資格者を社会にPRし認知度の向上を図る。

また、我が国の高齢者の増加に伴い、健康寿命の延伸は喫緊の課題であり、介護予防はますます重要となっていることに鑑み、昨年度実施した地方自治体との共同による「貯筋運動による地域の介護予防事業に資する調査研究事業」の調査研究結果を踏まえ、地方自治体に対する「貯筋運動」を通じた介護予防支援策を検討する。

この他、今年は、東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されることから国民の運動・スポーツへの関心が高まることを踏まえ、運動指導関係団体と協力するなど、「身体活動・運動」の重要性を積極的に普及啓発するとともに、両資格者の活動及び地域における運動の推進に資する調査研究を対象とした「健康運動指導研究助成事業」や「日本公衆衛生学会」、「日本体力医学会」及び「生涯スポーツ・体力づくり全国会議」などを通じ、財団の健康・体力づくり施策を推進し、また知名度の向上を図る。

こうした事業も含めて、定款に掲げている次の各事業を推進する。

- (1) 知識の普及啓発
- (2) 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の養成
- (3) 健康・体力づくりの指導者の育成
- (4) 実践活動の普及促進、各種大会等の開催
- (5) 内外情報の収集、提供及び出版物の刊行
- (6) 国、地方公共団体及び内外の諸団体との連絡及び協力
- (7) 地域及び職域における組織活動を育成するための協力及び援助
- (8) 調査研究及び各種助成
- (9) 法人管理業務

## 1 知識の普及啓発

### 1) 広報誌「健康づくり」の発行

都道府県、市町村、関連団体及び健康運動指導者\*等を対象に、国や地域の健康・体力づくり情報、運動に関するエビデンス、指導方法等を掲載した「健康づくり」を発行する。また、冊子版の発行に加え電子版をホームページに掲載して情報提供の推進を図るとともに、健康運動指導者のニーズに応えた内容となるよう引き続き誌面の充実に努める。

○毎月1回（各号13,000部（冊子版）作成）発行

発行後に電子版をホームページに掲載

○都道府県、市町村、関連団体等に配布

\*健康運動指導者：健康運動指導士・健康運動実践指導者

### 2) 成人手帳等作成・配布事業（助成申請中）

成人手帳、リーフレットを作成し、都道府県、市町村をはじめ、全国各地の健康・体力づくり関係団体・施設を通じて、住民に対し配布し、健康・体力づくりに関する知識及びノウハウの普及啓発を行う。

【（一財）日本宝くじ協会からの助成事業】

### 3) ホームページの充実

健康・体力づくりに関する最新の情報やデータ及び健康運動指導者に対する有用な情報等を提供するとともに、健康チェックなど楽しく運動を促す体験プログラム等ホームページの充実に努める。

### 4) 電子メールを活用した情報提供の充実

健康運動指導者に対し、電子メールにより月刊「健康づくり」最新号（電子版）の案内や講習会等のお知らせなど円滑に情報提供を行い、最新の知見、技能などの習得に関して支援を行う。

## 2 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の養成

### 1) 健康運動指導士

国民の生活習慣病予防や介護予防に貢献すべく個々人の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を習慣化するための運動プログラムの作成及び指導を行う「健康運動指導士」を養成する。

(1)養成講習会

コース	受講見込者数
・104 単位	30 名
・70 単位	150 名
・51 単位	120 名
・40 単位	350 名
合計	650 名

※講習会カリキュラムA～Fの6つに分かれているカテゴリーのうち、Cカテゴリー（25講座）は、eラーニングで実施（インターネットを利用した自宅等のパソコンで講座を受講）

※eラーニング以外の集合型の講習会は、東京、愛知、大阪、福岡の4都市で開催する。

(2)大学等養成講座 養成校 83校（予定）

(3)認定試験 令和2年9月21日、11月23日、令和3年3月20日

・北海道、東京、愛知、大阪、福岡、沖縄会場で実施

(4)登録更新 3,797名（対象）

2)健康運動実践指導者

国民の積極的な健康・体力づくりに貢献すべく、自ら見本を示せる実技能力を有し、個人及び集団に対する運動指導技術に長けた「健康運動実践指導者」を養成する。

(1)養成講習会

会場	定員
・東京（3回）	各80名
・大阪（2回）	各80名
・福岡	各80名

認定試験 令和2年7月、10月、令和3年3月（予定）

(2)大学等養成講座 養成校 173校（予定）

認定試験 令和2年11月～令和3年2月

(3)登録更新 4,844名（対象）

3)健康運動指導士登録更新講習会「更新必修講座」

健康運動指導士の資質として、最新の健康・体力づくり施策等を習得しておく必要からこの講座を実施する。

令和2年度は、次のとおり実施する。

(1)テーマ

A 「健康日本21(第二次)」を中心とする国の施策の現況及び健康運

### 動指導士の役割

- B 健康寿命延伸のためのサルコペニア、フレイル対策
- C 健康運動指導士に必要な疾患別ガイドラインの知識

### (2)実施方式

- A 主催型（当財団が企画・運営する）
  - 関東会場 3回
  - 近畿会場 3回
  - 鹿児島会場 1回
- B 共催型（日本健康運動指導士会との共催で、企画が当財団、運営は指導士会）
  - 日本健康運動指導士会の道府県支部で編成する全国7ブロックにおいて開催（各ブロック2～3回、令和2年7月から令和3年3月の間に開催）
- C 通信型（海外勤務、出産・育児、介護等特殊な事情により、上記A・Bを受講できない場合、テキストで独学の上、ミニマムテストを受験）
  - 随時、財団への申請・受付

### 4) 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新のための認定講習会 登録更新に必要な単位が取得できる認定講習会を次のとおり実施する。

#### ○財団主催

#### (1)災害時運動支援講習会

災害時における効果的かつ安全に運動支援を実施するための必要な知識・技術について実践的な講習会を行うとともに、災害発生時に対応可能なヒューマンネットワークの構築の一助に資することを目的とする。

年間2回開催予定（定員各60名）

#### (2)認知機能低下予防講習会

認知機能低下予防への運動の効果を正しく理解するとともに、運動プログラムの組み立て方等を学び、介護予防の現場で活躍できることを目的とする。

年間2回開催予定（定員各60名）

○他団体が実施する「登録更新のための認定講習会」

公益法人、行政機関等が実施する講習会を、審査のうえで認定を行う。

年間：約 1,100 の講習会を認定予定

5) 自然災害による講習会の休止等に伴う対応の強化

近年、大規模な台風等の自然災害が頻発しており、これにより講習会を休止せざるを得ないことが想定される。健康運動指導士・健康運動実践指導者養成講習会、更新必修講座は、それぞれ受験資格、単位付与に直結するものであり、適切な対応が求められる。このため、休止講座の講義撮影・配信等について検討する。

6) 健康づくりのための運動指導者養成事業運営委員会

養成事業の在り方等制度全般にわたる恒常的な見直し等の審議

(1)健康運動指導士・健康運動実践指導者養成カリキュラム検討専門部会  
(養成カリキュラム等の検討)

(2)健康運動指導士認定試験専門部会  
(認定試験に関する事項の検討)

(3)健康運動実践指導者認定試験専門部会  
(認定試験に関する事項の検討)

(4)健康運動指導士・健康運動実践指導者養成校認定専門部会  
(養成校認定に関する事項の検討)

7) 健康運動指導士及び健康運動実践指導者養成校との連携強化

健康運動指導士及び健康運動実践指導者養成校の連携強化を図るため健康運動指導者に係る最新の活動状況などの情報提供を行うとともに、意見交換会などを行う。

また、養成校からの職員派遣要請に基づき、学生に対する資格制度説明会を行う。

8) 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の普及啓発

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の新たな資格者の増加や既存の資格者の活躍、資格制度の社会的意義などを広く普及啓発することを目的に健康運動実践指導者活動事例集を配付する他、様々な媒体を活用したPR活動を引き続き実施する。

9) 健康運動指導士・健康運動実践指導者必携ハンドブックの作成

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の今後の活動の参考資料として「健康運動指導士・健康運動実践指導者必携ハンドブック」を4万5千部作成する。

### 3 健康・体力づくりの指導者の育成

#### 1) 特定保健指導の実施に係る運動指導担当者研修

特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準（平成 19 年厚生労働省令第 157 号）第 7 条第 1 項第 2 号及び第 8 条第 1 項第 2 号の規定に基づき、厚生労働大臣が定める「運動指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者」を養成するための 147 時間の運動指導担当者研修を開催する。

東京会場、大阪会場で健康運動指導士養成講習会の中で開催

#### 2) 貯筋運動普及に係る指導者研修会

超高齢社会において、国民が生涯自立した豊かで質の高い生活を送ることを目的とした貯筋運動の普及・推進のための指導者研修会を実施する。

また、貯筋運動を推進するための指導者養成システムの構築とカリキュラムを検討し、教材を作成する。

### 4 実践活動の普及促進、各種大会等の開催

#### 1) 健康日本 21 推進地方大会（2～3 箇所予定）

健康日本 21 の普及・啓発を図るため、地方自治体との共催による大会を開催する（共催地方自治体は、公募のうえ決定）。

#### 2) 札幌国際スキーマラソン大会

札幌市、（一財）札幌市スポーツ協会等と共催による「歩く」「走る」のスキー滑走大会を開催する。

開催日 令和 3 年 2 月 7 日(日)

開催地 札幌市

#### 3) S P O R T E C 2020

S P O R T E C 実行委員会の主催による日本最大のスポーツ・フィットネス・健康産業総合展を厚生労働省、スポーツ庁等とともに後援・協力する。

開催日 令和 2 年 6 月 17 日(水)～19 日(金)

開催地 江東区（東京ビッグサイト青海展示棟）

#### 4) ねんりんピック岐阜 2020

厚生省創立 50 周年を記念し昭和 63 年から毎年開催されている「全国健康福祉祭（ねんりんピック）」に出展する。



開催日 令和2年10月31日(土)～11月3日(火)

開催地 岐阜県内

## 5 内外情報の収集、提供及び出版物の刊行

- 1) 「健康・体力づくりと運動に関する文献データベース」の運用  
健康・体力づくりに関する指導者、研究者等を主な対象に、健康・体力づくりに関する最新でエビデンスレベルの高い情報を提供するためデータベースの更新及び運用管理を行う。
  
- 2) 学術学会等での情報収集と事業活動の発表・展示
  - ・日本心臓リハビリテーション学会  
開催日 令和2年7月18日(土)～19日(日)  
開催地 福岡市(福岡国際会議場福岡サンパレス、福岡国際センター)
  - ・日本体育学会(2020横浜スポーツ学術会議)  
開催日 令和2年9月8日(火)～10日(木)  
開催地 横浜市(パシフィコ横浜ノース)
  - ・日本体力医学会  
開催日 令和2年9月24日(木)～26日(土)  
開催地 鹿児島市(鹿児島大学)
  - ・日本公衆衛生学会  
開催日 令和2年10月20日(火)～22日(木)  
開催地 京都市(京都市勧業館「みやこめっせ」)
  - ・日本生涯スポーツ学会  
開催日 令和2年10月31日(土)～11月1日(日)  
開催地 宮城県柴田郡柴田町(仙台大学)
  
- 3) 諸外国の「健康・体力づくり」に関する情報収集  
諸外国における健康・体力づくりに関する最新の情報を入手して、今後の健康・体力づくり施策に活用するとともに、情報提供を行う。
  
- 4) 教育教材・広報資料等の頒布  
教育教材、パンフレット等の出版物を地方自治体、健康・体力づくり関連団体・施設、教育機関等へ頒布する。

## 6 国、地方公共団体及び内外の諸団体との連絡及び協力

- 1) 健康日本 21 推進全国連絡協議会（事務局運営）  
健康日本 21 の趣旨に賛同する保健、医療、福祉、教育、その他の会員 147 団体からなる協議会を設け、その事務局を運営する（総会・分科会等）。
- 2) 生涯スポーツ・体力づくり全国会議 2021  
スポーツ庁及び関係機関との共催により、生涯スポーツ社会の実現に向けた機運の醸成等を目的に一分科会を企画・運営する。  
開催日 令和 3 年 2 月 5 日（金）  
開催地 群馬県高崎市（Gメッセ群馬）
- 3) たばこと健康問題NGO協議会  
受動喫煙防止や禁煙に関する活動を実施する団体の協議会に参画する。
- 4) 日本スポーツ・フォー・オール協議会（TAFISA-JAPAN）  
生涯スポーツの推進を目的に世界的な活動を実施している団体の協議会に参画し、我が国における活動を支援する。
- 5) 関係機関・団体等の事業活動への協力  
厚生労働省、スポーツ庁、経済産業省、独立行政法人及び関係団体等が実施する大会等のイベントや会議・活動に対し、広報等の協力や実施時の各種支援を行う。

## 7 地域及び職域における組織活動を育成するための協力及び援助

- 1) 貯筋運動プロジェクト（助成申請中）  
総合型地域スポーツクラブと健康運動指導者を連携させ、中高齢者の運動実践を促す貯筋運動ステーションを全国的に展開することで、地域の健康・体力づくり拠点を創設していく事業を実施する。  
【（独法）日本スポーツ振興センター・スポーツ振興くじ助成事業】

## 8 調査研究及び各種助成

- 1) 貯筋運動による地域の介護予防事業に資する調査研究事業  
地方自治体において喫緊の課題となっている介護予防施策に貢献する

ため、令和元年度に実施した貯筋運動を活用した高齢者の介護予防教室の効果の検証を行い、調査研究報告書に取りまとめるとともに、その成果を地方自治体と共有し、今後の介護予防施策の一環としての貯筋運動のさらなる普及促進方策を検討する。

## 2) 健康運動指導研究助成事業

健康運動指導士及び健康運動実践指導者並びに研究者が実施する運動指導における実践研究や、地域・職域における健康・体力づくりに関する課題解決のための調査研究等に対して助成金を交付することにより、運動指導の充実・強化とともに運動指導者の資質向上を図る。

(研究区分)

- |       |                   |
|-------|-------------------|
| ・実践研究 | 1 研究あたり 30～50 万円  |
| ・調査研究 | 1 研究あたり 100 万円を上限 |
| ・指定研究 | 1 研究あたり 250 万円を上限 |

(助成金総額)

1,300 万円

## 9 法人管理業務

### 1) 評議員会

令和2年6月15日(月)開催予定 定時評議員会  
その他、必要に応じて臨時評議員会を開催する。

### 2) 理事会

令和2年5月28日(木)開催予定 通常理事会  
令和3年3月予定 通常理事会  
その他、必要に応じて臨時理事会を開催する。

### 3) 監事監査

令和2年5月21日(木)実施予定 及び 必要に応じて実施する。

### 4) 外部監査

財務諸表等の作成について、外部監査を実施する。  
令和2年5月予定