



皆様の
健康・体力づくりを
応援します



公益財団法人

健康・体力づくり事業財団

JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

ガイドブック



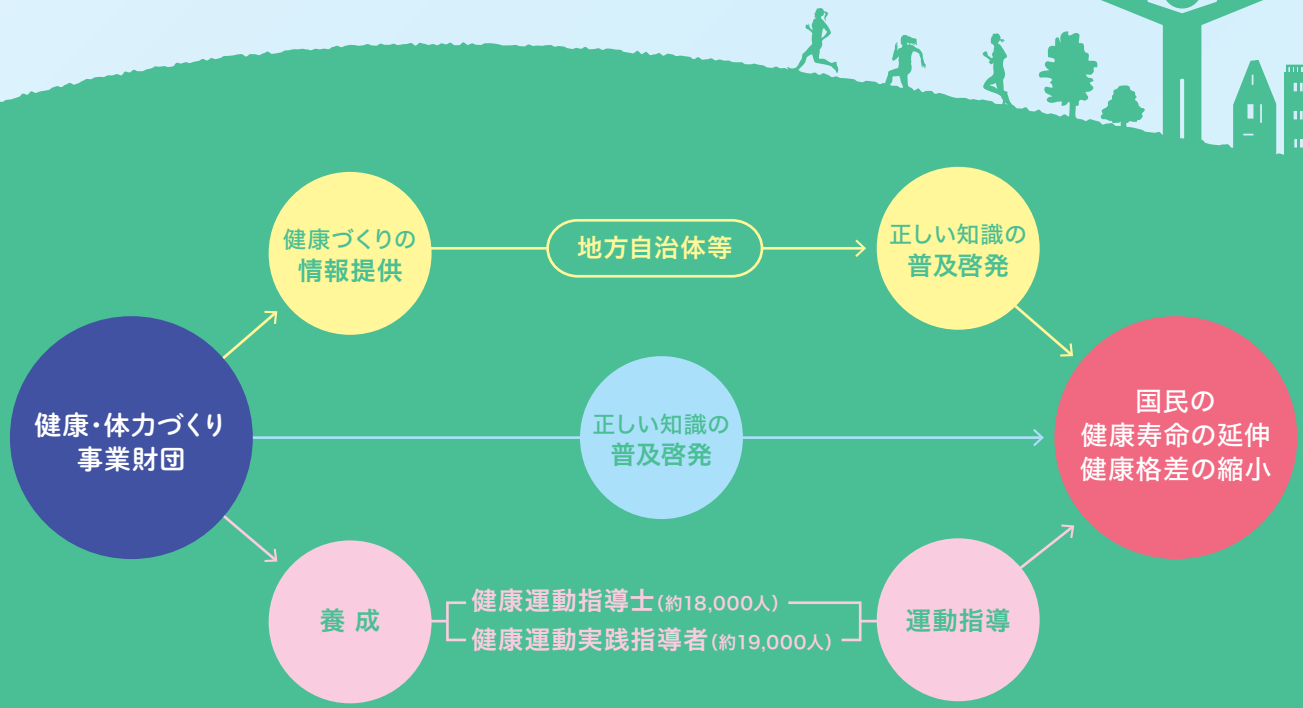
健康・体力づくり事業財団の使命

わが国では、急速な高齢化の進展および疾病構造の変化などに伴い、国民の健康増進の重要性が高まっています。

「健康・体力づくり事業財団」(以下、「当財団」とします。)は、すべての国民が、健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、「国民一人ひとりが健康・体力づくりに取り組む大切さ」を、広く社会に浸透させ、また文化として定着させるため、各種事業を展開していきます。

事業活動の概要

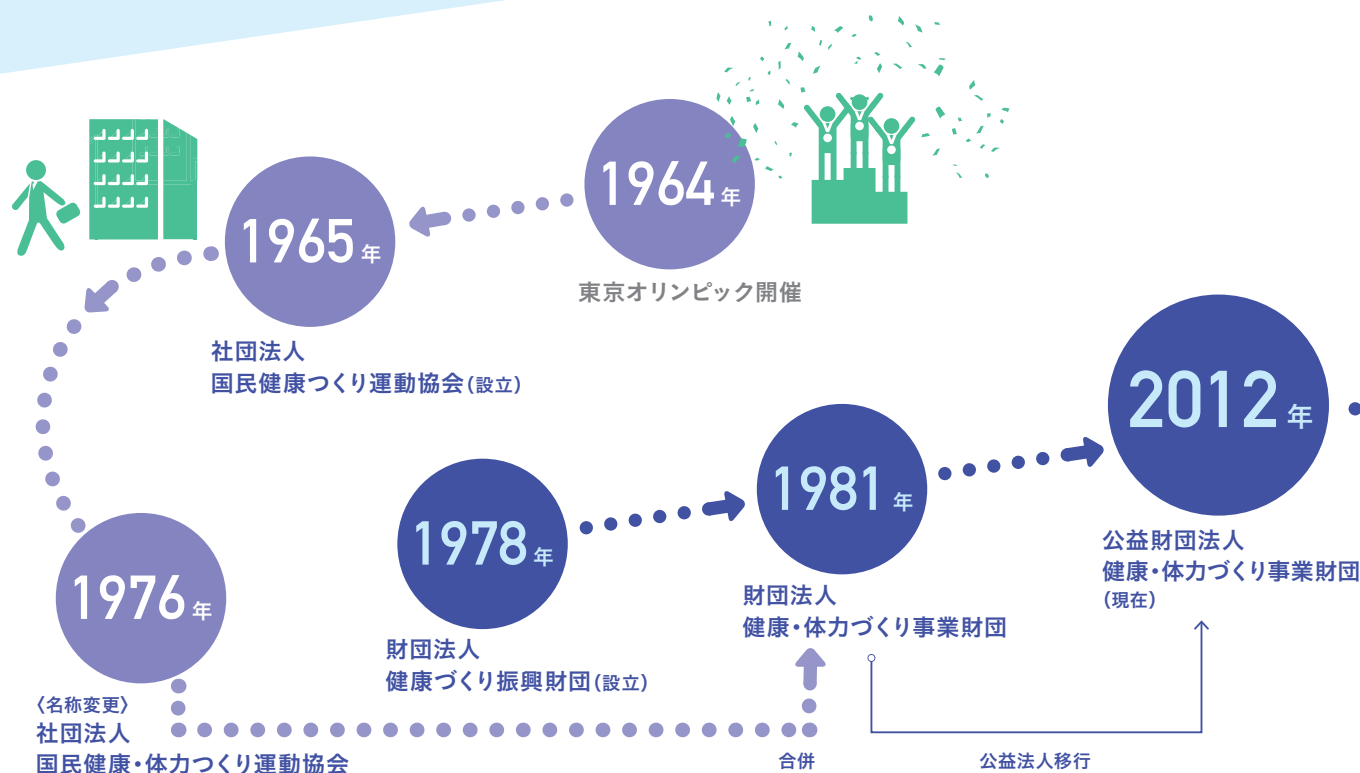
1. 健康・体力づくりに関する正しい知識の普及啓発
2. 健康運動指導士・健康運動実践指導者の養成
3. 健康・体力づくりの指導者の育成
4. 健康・体力づくりに関する実践活動を促進する事業の実施や大会などの開催
5. 健康・体力づくりに関する内外情報の収集や提供、各種出版物の刊行
6. 国、地方自治体、健康づくりに関する諸団体との連絡・協力
7. 地域・職域における組織活動を育成推進するための協力・援助
8. 健康・体力の保持増進、疾病の予防などに関する調査研究、各種助成
9. その他、健康・体力づくりのための各種事業



健康・体力づくり事業財団の歴史

当財団は、国の健康づくり施策を推進するために1978年(昭和53年)5月1日に設立された「財団法人健康づくり振興財団」と、1964年の東京オリンピック開催を契機に国の体力増強策の推進を図るために1965年(昭和40年)3月24日に設立された「社団法人国民健康づくり運動協会(後に「社団法人国民健康・体力づくり運動協会」に名称変更)」が、1981年(昭和56年)6月1日に合併して現在の組織である「財団法人健康・体力づくり事業財団」となりました。

その後、公益法人制度改革に伴い、2012年(平成24年)4月1日、公益財団法人に移行しました。



シンボルマーク



健康づくり国民運動の象徴として、このムーブメントを盛り上げるため1978年(昭和53年)に「シンボルマーク」を作成しました。

このマークは、両手を大きく拡げて、大きく深呼吸し、活力は全身にみなぎり、健康である喜びは波紋となって大空に拡がっていくことをイメージしています。

また3つの円形は健康づくりの三つの要素である栄養・運動・休養のバランスを象徴し、色彩は、無限に拡がる大空のブルーを表し、美しさと清潔感を強調しています。

健康運動指導士、健康運動実践指導者の養成

健康づくりのための運動指導者である健康運動指導士と健康運動実践指導者の養成を行っています。はじめは、国の「第2次国民健康づくり対策」の一つの施策として、当財団がその資格を付与することになったもので、健康運動指導士が1988年(昭和63年)から、健康運動実践指導者が1989年(平成元年)から養成が始まりました。

以来、若者から高齢者まで、健康増進から生活習慣病予防・介護予防まで、それぞれの対象者の態様に応じた健康づくりのための運動指導の専門家として、運動施設、医療機関、高齢者施設、行政機関等の幅広い分野で活躍しています。



健康運動指導士

個々人の心身の状態に応じた
安全で効果的な運動を実施するための
運動プログラムの作成、および指導を担う者

養成校
(健康運動指導士)

82校

2023年4月1日現在

登録者数

18,299人

2023年4月1日現在



健康運動 実践指導者

健康づくりのための運動の専門的知識を有し、
自ら見本を示せる実技能力と
特に集団に対する運動指導技術に長けた者

養成校
(健康運動実践指導者)

170校

2023年4月1日現在

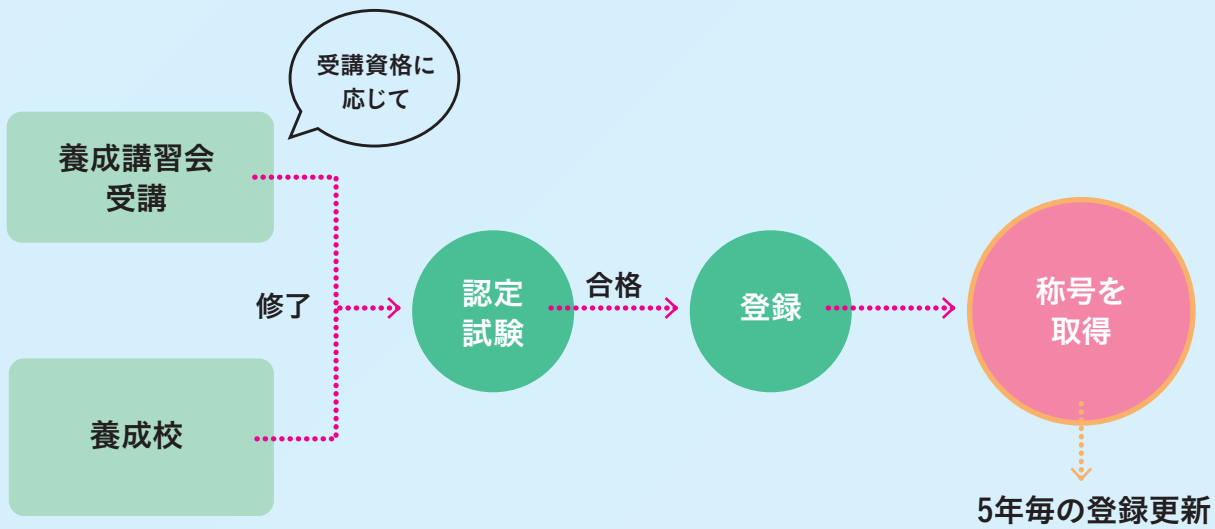
登録者数

18,548人

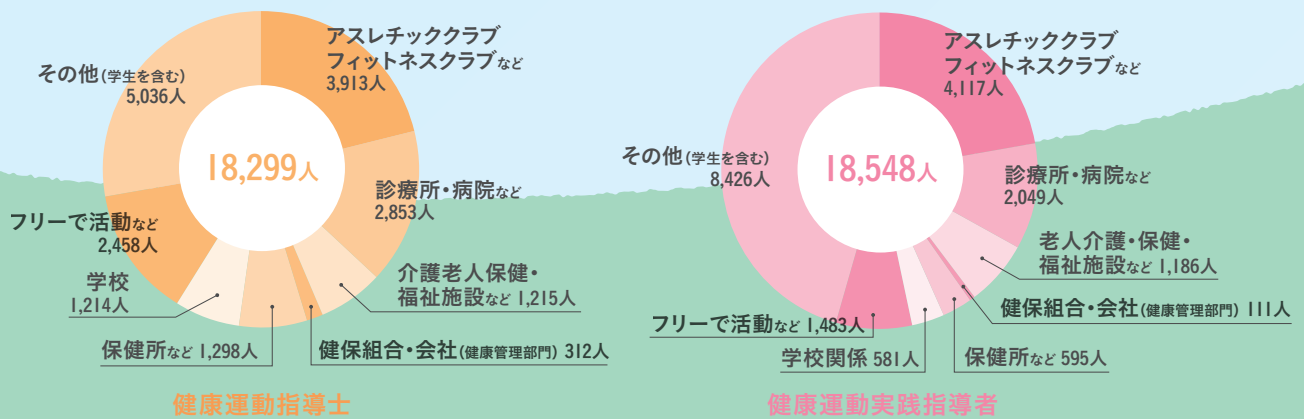
2023年4月1日現在



資格取得までのプロセス



資格取得者の主な勤務先 (2023年4月1日現在)



資格取得後の活動の支援

- 健康運動指導士登録更新講習会「更新必修講座」の実施 **必須受講**
- 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の実施及び認定(年間約1,100講習会を認定) **任意受講**

健康に関する情報の普及啓発



インターネットによる健康・体力づくりの情報提供

ホームページは、健康・体力づくりに関する知識や体験型プログラムを掲載し、健康・体力づくりに関する情報提供や普及啓発を行っています。

また、当財団が養成している健康運動指導士・健康運動実践指導者に関する情報や、当財団が行った調査研究の結果なども掲載しています。



<https://www.health-net.or.jp>



冊子による健康・体力づくりの情報提供



機関誌月刊「健康づくり」の発行.....発行部数毎月10,000部

月刊「健康づくり」は、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や指導方法等を掲載し、地方自治体、関係団体、スポーツ施設等に配布し普及啓発を行っています。

なお、月刊「健康づくり」は、当財団のホームページに掲載し、誰でも自由にご覧いただけます。



健康手帳 (123万部)、リーフレット (75万部) の配布.....

(一般財団法人日本宝くじ協会の助成事業)

健康手帳は、大人の仲間入りをする新成人をはじめ、20～30歳代の成人を主な対象として生活習慣病予防等を目的に作成し、リーフレットは、中高齢者を対象とした健康寿命の延伸や健やかな社会生活を営むための生活習慣病予防等を目的に作成し、関係行政機関、地方自治体、関係団体等に無償配布し、普及啓発を行っています。



健康に役立つ調査研究と 健康運動指導の向上のための研究助成事業

調査研究事業

一人ひとりの健康・体力づくりや行政の施策に役立てていくために、健康・体力の維持・増進に関する調査・研究を実施しています。

また、運動やスポーツが生活習慣病予防、体力の維持・増進にどのような効果があるのか、エビデンスレベルが高い文献を収集・データベース化し、ホームページに公開しています。

健康・体力と身体活動・運動に関する文献データベース……
(ホームページに掲載)

文献数2,563件(2023年3月末現在)



最近の調査・研究

- ・貯筋運動による地域の介護予防事業に資する調査研究(2019年・2020年)
- ・全国ご当地体操実態調査(2017年・2018年)
- ・医療機関と健康運動指導士等との連携による運動療法の在り方に関する調査(2016年・2017年)

研究助成事業

運動指導の充実・強化や運動指導者の資質向上を図ることを目的として、健康運動指導士・健康運動実践指導者が行う、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・課題解決のための調査研究、さらに大学等に所属する研究者による指定研究を支援する、研究助成事業を2016年(平成28年)より実施しています。

研究助成の内容

実践研究 運動指導活動における検証や、課題解決のための研究(助成額:1研究50万円上限)

調査研究 我が国の健康・体力づくりに貢献できる、
地域・職域における健康・体力づくり推進のための研究(助成額:1研究100万円上限)

指定研究 当財団が指定する課題の研究(助成額:1研究250万円上限)

研究助成実績

※指定研究は2020年度から実施

	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年
実践研究	10件	8件	10件	10件	11件	11件	10件
調査研究	3件	4件	4件	5件	3件	3件	2件
指定研究	—	—	—	—	2件	2件	3件



健康日本21推進全国連絡協議会の運営

厚生省(現厚生労働省)は、1978年(昭和53年)を初年度とする「第1次国民健康づくり対策」を策定して以来、現在、2013年度から2023年度までの「第4次国民健康づくり対策」にあたる「健康日本21(第二次)」が推進されています。

この対策を民間の立場から推進するため、2001年(平成13年)に日本医師会をはじめ関係団体により「健康日本21推進全国連絡協議会」が組織され、その事務局を当財団が担当しています。

現在、当該協議会には142団体が加盟しており、加盟団体間の情報交換や、普及のための情報発信などを行っており、2024年度からの「健康日本21(第三次)」の推進にも取り組んでいくこととしています。

生涯スポーツ・体力づくり 全国会議への参加

スポーツ庁およ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シンポジウムを開催しています。



貯筋運動プロジェクトの実施

総合型地域スポーツクラブと健康運動指導士、健康運動実践指導者とのコラボレーションで、「貯筋運動ステーション」を創設し、地域の健康・体力づくり、介護予防に資する貯筋運動プロジェクトを展開しています。また、貯筋運動を普及する指導者の育成を行っています。



アクセス



賛助会員
募集中

法人会員
個人会員

ご寄付・
広告募集中

ホームページ
月刊健康づくり

詳しくはホームページを
ご覧ください。

- JR・東京メトロ銀座線「新橋駅鳥森方面出口」より 徒歩10分
- 都営浅草線「新橋駅2番出口」より 徒歩8分
- 都営大江戸線「汐留駅8番出口」より 徒歩6分
- ゆりかもめ「汐留駅8番出口」より 徒歩6分

