

令和6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6年度 事業活動基本方針

当財団は、健康・体力づくりに関する啓発および各種事業を推進することにより、国民の健康・体力の保持増進および疾病の予防を図り、国民の福祉の向上と社会の繁栄に寄与することを目的としている。

令和6年度においては、以下の基本方針に基づき、定款に掲げた各種事業を推進していく。

厚生労働省では、本年度から新たな国民健康づくり運動プランである「健康日本21（第三次）」を開始することを踏まえ、当財団においても、「国民の健康」により一層寄与すべく、新たなプランに沿って普及啓発を推進していく。

引き続きインターネットを活用した講義の配信をするなど、事業の運営方法の効率化を進め、常に受講者の利便性向上について検討しながら、健康運動指導士および健康運動実践指導者の養成事業を推進していく。

また、在宅勤務が浸透したことにより顕在化した「生活不活発病」を解消するため、地方自治体や関連団体とも連携・協力しながら、「身体活動・運動」「体力向上」の重要性を積極的に普及啓発していく。

これらを通じて、健康・体力づくり施策を広く周知するとともに、当財団の認知度の向上を図るものとする。

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) 月刊誌「健康づくり」の発行

都道府県、市町村、関係団体および健康運動指導士・健康運動実践指導者等を対象に、国や地域の健康・体力づくり情報、身体活動・運動に関するエビデンス、指導方法等を掲載した月刊誌「健康づくり」を編集・発行するとともに、ホームページに電子版を掲載し、より広く情報提供を行う。

○冊子版 8,000 部を毎月 1 回発行

○発行後、電子版をホームページに掲載

○購読者のニーズに応える内容になるよう、各月編集会議を開催し、誌面の充実に努める。

### (2) ホームページの充実

健康・体力づくりに関する正確な知識や、楽しく運動を促す体験プログラム等を通して広く健康・体力づくりの啓発を図るとともに、情報等を提供する。また、「健康・体力と身体活動・運動に関する文献データベース」、たばこに関する情報・データのポータルサイト「最新たばこ情報」を充実する。

あわせてホームページを活用した各種申込等の利便性を向上させる。

### (3) 健康手帳等の作成・配布

健康・体力づくりに関する知識およびノウハウ等を、健康手帳・リーフレットとして編集し、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や施設等を通じて国民に配布することにより普及啓発を図る。

【(一財)日本宝くじ協会助成事業】(申請中)

### (4) 電子メールによる情報提供の実施

健康運動指導者(=健康運動指導士・健康運動実践指導者をいう。)のうち送付希望者およびメールマガジン登録者に対して、月刊誌「健康づくり」最新号(電子版)の案内、事業や講習会等のお知らせ、健康・体力づくりに関するワンポイント等について、定期的に電子メールにより情報提供を行う。

## 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実施するための運動プログラムの作成および指導を行う「健康運動指導士」を養成する。

#### ア 養成講習会

コース	受講見込者数
・ 104 単位	28 名
・ 70 単位	92 名
・ 51 単位	96 名
・ 40 単位	248 名
合計	464 名

※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。

※講習会カリキュラムA～Fの6つのカテゴリーのうち、Cカテゴリー（25講座）は、eラーニングで実施する。

※更新が必要となる講義動画の撮影を実施する。

イ 大学等養成講座 養成校 81 校（予定）

#### ウ 認定試験

各都道府県にある試験センター（試験委託事業者設置会場）においてパソコン上で受験するC B T方式（Computer Based Testing）で実施する。

- ・ 第 156 回認定試験 実施期間 令和 6 年 7 月 26 日～ 9 月 9 日
- ・ 第 157 回認定試験 実施期間 令和 6 年 10 月 25 日～12 月 9 日
- ・ 第 158 回認定試験 実施期間 令和 7 年 2 月 14 日～ 3 月 31 日

エ 今年度登録更新対象者 3,867 名

### (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、個人およ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。

**ア 養成講習会**

会場	定員
・東京（2回）	各 80 名
・神奈川	50 名
・愛知	50 名
・大阪	80 名
・福岡	80 名
合計	420 名 （6回開催）

**イ 大学等養成講座 養成校 172 校（予定）**

**ウ 認定試験**

- ・令和 5 年度養成校修了者の再試験（筆記・実技）  
筆記：令和 6 年 5 月 17 日～6 月 24 日（C B T 方式）  
実技：養成講習会の第Ⅲ期において実施  
（令和 6 年 7 月）
- ・養成講習会修了者の認定試験（筆記・実技）  
各講習会の第Ⅲ期において実施  
（令和 6 年 7 月、9 月、令和 7 年 3 月（予定））
- ・養成校修了者の認定試験  
実技：令和 6 年 11 月～12 月（各試験会場）  
筆記：令和 6 年 12 月 6 日～令和 7 年 2 月 3 日（C B T 方式）

**エ 今年度登録更新対象者 3,856 名**

**オ 指導実技試験内容（評価の視点）の周知**

指導実技試験の方法等をインターネットにより配信し、その周知を図る。

**（3）健康運動指導士登録更新講習会「更新必修講座」**

登録更新のために受講必須の講座として、最新の健康づくり施策等を内容とする「更新必修講座」を開催し、健康運動指導士の資質向上を図る。

## ア テーマ

令和 6 年 4 月～令和 7 年 3 月

(7) 国の健康づくり施策と身体活動・運動推進について

(イ) 運動と免疫

(ウ) 運動指導における社会的つながりの重要性

## イ 実施方式

(7) 主催型

受講者の利便性向上とともに、新型コロナウイルス感染症の影響で受講することができなかった直近更新者に受講機会を提供し登録更新を促進するため、eラーニングの配信を行う。

・受講対象者：「令和 7 年 7 月末までに更新期限を迎える健康運動指導士」に限定予定。

(イ) 共催型

(NPO) 日本健康運動指導士会が、全国 18 会場（予定）で運営する講習会を共催する。

(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実施する。

## ア 財団主催の認定講習会(eラーニング配信による単位認定)

令和 2 年度以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、イの他団体が実施する「登録更新のための認定講習会」の多くが中止や未開催となったことから(1)アの※印のeラーニング(25講座)配信の視聴による単位認定(特例措置)を実施してきたが、令和 5 年度をもって終了した。

令和 6 年度からは、新たに 15 の講義(テーマ)でeラーニング配信を開始する。また、さらに新テーマによる講義動画を撮影し、令和 7 年度以降に追加・配信できるよう取り組む。

※新たな 15 の講義(テーマ)

カテゴリーA 運動生理学	カテゴリーB 運動生理学と機能解剖学概論	カテゴリーC 健康づくり運動の理論
A-1 呼吸器系と運動	B-1 脳神経系と運動 (1)	C-1 筋力と筋量を増強するための運動条件とその効果

A-2 循環器系と運動 (1)	B-2 脳神経系と運動 (2)	C-2 筋パワーと筋持久力を高めるための運動条件とその効果
A-3 循環器系と運動 (2)	B-3 環境と運動(1)(2)	C-3 全身持久力を高めるための有酸素性運動
A-4 骨格筋系と運動 (1)	B-4 機能解剖学概論 (1)	C-4 青少年期の成長発育と運動
A-5 骨格筋系と運動 (2)	B-5 機能解剖学概論 (2)	C-5 加齢に伴う体力の低下と運動

イ 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、当該団体からの申請に基づき審査のうえで認定を行う。年間約1,100件を認定予定。

また、種々の健康・医療・体育・スポーツ等関連学会・大会への参加および研究発表を行った場合には、登録者個人の事後申請も受け付け、個別に単位認定を行う。

(5) 健康づくりのための運動指導者養成事業運営委員会

定款第57条により設置された委員会および各専門部会を開催し、養成事業のあり方等、制度全般にわたる恒常的な見直し等について検討を行う。

ア 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

イ 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

ウ 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

エ 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



(6) 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に係る最新の活動状況などの情報提供を行うとともに、養成校からの要請に基づき、学生に対する資格制度説明を行うことにより、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を図る。

(7) 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の普及啓発

新たな健康運動指導士及び健康運動実践指導者の増加や有資格者の活躍、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、様々な媒体を活用したPR活動を引き続き実施する。

### 3 健康・体力づくりの指導者の育成

(1) 貯筋運動普及のための人材育成

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ができるよう、「貯筋」をキーワードとした筋力トレーニングを普及するための、普及推進者および指導者を育成する研修会を開催する。また、貯筋運動の基礎を学ぶ対面講習に加え、「高齢者の運動生理学・バイオメカニクス」等の専門的な知識を身につけるためのオンデマンド講習をあわせて受講することで、指導者等をサポートする貯筋運動サポーター研修会を試行する。なお、本研修修了者については、健康運動実践指導者養成講習会の受講資格を与え、受講対象者の拡大を図る。

ア 貯筋運動指導者研修会 年間3回開催／約90名

イ 貯筋運動普及研修会 年間9回開催／約360名

ウ 貯筋運動サポーター研修会 オンデマンド+対面(=普及研修会)  
／約20名

【(独)日本スポーツ振興センター・スポーツ振興くじ助成事業】

(申請中)

(2) 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」を育成するための147時間の運動指導担当者研修を開催する。(健康運動指導士養成講習会の104単位コースで実施)

#### 4 実践活動の普及促進、各種大会等の開催

(1) ねんりんピックはばたけ鳥取 2024

ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与する目的で厚生労働者が開催する「全国健康福祉祭（ねんりんピック）」に出展し、啓発資料の配布や体力チェック等を通して、正しい健康情報を普及・啓発する。

開催日：令和6年10月19日（土）～22日（火）

開催地：鳥取県内

(2) SPORTEC2024

日本最大のスポーツ・フィットネス・健康産業総合展において、健康・体力づくりに関するセミナー等を実施し、運動・身体活動に関する情報等を発信する。（予定）

開催日：令和6年7月16日（火）～18日（木）

開催地：江東区（東京ビッグサイト東展示棟）

(3) 札幌国際スキーマラソン大会

札幌市、全日本スキー連盟、北海道新聞社等との共催による「歩く」、「走る」のスキー滑走大会を開催する。

開催日：令和7年2月2日（日）（予定）

開催地：札幌市内

#### 5 内外情報の収集、提供及び出版物の刊行

(1) 「健康・体力と身体活動・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、データベースの運用管理および更新を行う。

追加文献本数 120本

(2) 学術学会等での情報収集と事業活動の発表・展示

・日本公衆衛生学会

展示ブース、シンポジウム、自由集会を活用して、公衆衛生分野の来場者に対し、健康運動指導の必要性を発信する。

開催日：令和6年10月29日（火）～10月31日（木）

開催地：北海道札幌市（札幌コンベンションセンター他）

・日本体力医学会

共催セミナーを開催して、体力医学分野の来場者に対し、健康づくりにおける運動・運動指導者の重要性や、医学との連携について発信する。

開催日：令和6年9月2日（月）～9月4日（水）

開催地：佐賀県佐賀市（佐賀大学本庄キャンパス）

（3）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作成し、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 141 団体からなる協議会の事務局運営を継続し、総会・幹事会等を開催すること等により「健康日本 21（第三次）」（令和 6～17 年度）の推進に貢献する。

### (2) 生涯スポーツ・体力づくり全国会議 2025

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 7 年 2 月

開催地：石川県

### (3) フィットネスレガシー

令和 5 年度において、当財団、（公社）日本フィットネス協会、（公社）日本エアロビック連盟の 3 団体が連携してフィットネスレガシー 2023（つながりエクササイズ動画コンクール）を実施し、厚生労働大臣賞、スポーツ庁長官賞等を決定した。令和 6 年度においては、これらの受賞作品の普及方策及び今後のコンクールの実施等について 3 団体連携のうえ検討していく。

### (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（TAFISA）に、（公財）日本スポーツ協会、（公財）笹川スポーツ財団とともに参画し、日本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、独立行政法人およ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

### ・ 65 歳からの貯筋運動サテライト

中・高齢者の継続的・効果的な運動実践を促す健康・体力づくり拠点「貯筋運動サテライト」を総合型地域スポーツクラブで展開することにより、地域の健康・体力づくり、介護予防に貢献する。

【（独）日本スポーツ振興センター・スポーツ振興くじ助成事業】

（申請中）

## 8 調査研究及び各種助成

### ・ 健康運動指導研究助成

健康運動指導士および健康運動実践指導者が実施する運動指導に関する実践研究、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、および大学等に所属する研究者が実施する特定の研究課題に対する指定研究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等を図る。

（研究区分）

- ・ 実践研究：1 研究あたり 50 万円を上限
- ・ 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6年6月18日(火)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6年5月30日(木)開催予定(通常理事会)  
令和7年3月開催予定(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6年5月21日(火)実施予定、および必要に応じて実施する。

(4) 外部監査

令和6年5月予定。財務諸表等の作成について外部監査を実施する。  
その他、期中における会計業務および税務(主に消費税)について、年に数回程度外部監査を実施する。