

令和8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8年度 事業活動基本方針

当財団の活動は、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8年度は以下の基本方針により、下記のとおり定款に掲げられた各種事業を着実に実施していくこととする。

現在、厚生労働省の国民健康づくり運動プラン「健康日本21（第三次）」が2035（令和17）年までの計画として推進されていることを踏まえ、当財団においても、そのプランに沿った普及啓発を推進していく。特に、「身体活動・運動」分野では「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」及び同アクティブガイドにおいて有酸素性の身体活動と筋力トレーニングを組み合わせることによってさらなる健康増進効果が期待できるとされていることから、これらの施策やガイドの普及に積極的に取り組んでいく。

スポーツ庁においてもスポーツを通じた健康増進や生涯を通じた体力向上のための施策を進めており、当財団の事業活動と目的を一にしていることから各種事業を通じて貢献していく。

また、財団創立以来発行してきた広報誌・月刊「健康づくり」を、誌面や内容、発行方法等を刷新し、新たな広報誌としてリニューアルすることやホームページの見直し等を含めた普及啓発事業を推進する。さらにDX（Digital Transformation）への対応として、健康運動指導士・健康運動実践指導者の利便性の向上等につながるシステム等の見直しを含めた健康づくりのための運動指導者養成事業の推進や、地域の健康・体力づくりボランティア・リーダー等の資質向上、健康運動指導研究助成事業のほか、引き続き、「健康日本21 推進全国連絡協議会」の事務局活動等を通して、健康・体力づくりの重要性を広く周知するとともに、健康寿命の延伸や介護予防等に資する活動を推進していく。

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) 新広報誌「健康・体力づくり」の発行

多くの国民、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、身体活動・運動を中心とした健康・体力づくりに関する正しい知識、運動指導の技術等を掲載した広報誌を編集・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 35,000部を隔月1回発行

○発行後、電子版をホームページに掲載

○読者のニーズに応える内容になるよう、毎号、外部有識者を含めた企画会議を開催し、誌面の充実等に努める。

【(一財)日本宝くじ協会からの助成事業】(申請中)

### (2) 新ホームページの展開

健康・体力づくりに関する正確な知識や情報等を提供するとともに、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行う。また、喫煙による健康被害を回避するための「最新たばこ情報」や、関心の高い健康課題を専門家が解説する「健康・体力づくりのためのオンデマンドライブラリー」など、国民の健康・体力づくりに役立つポータルサイトの充実を図る。

### (3) リーフレットの作成・配布

健康・体力づくりに関する知識およびノウハウ等を、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)日本宝くじ協会からの助成事業】(申請中)

### (4) 電子メールおよびXによる情報発信

健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録者のうち情報提供を希望する約15,000人に対して、適時、「更新必修講座の開催」、「研究助成の案内」等の必要な情報を配信する。

また、ホームページからのメールマガジン登録者に対して、広報誌「健康・体力づくり」最新号(電子版)の案内、事業や研修会等のお知らせ、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やX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	31 名
・ 70 単位	82 名
・ 51 単位	81 名
・ 40 単位	261 名
合計	455 名

※集合型の講習会は、東京都、愛知県、大阪府、福岡県の 4 都市で開催する。

※講習会カリキュラム A～F の 6 つのカテゴリのうち、C カテゴリ（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 80 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 162 回認定試験 実施期間 令和 8 年 7 月 27 日～ 9 月 9 日
- ・ 第 163 回認定試験 実施期間 令和 8 年 10 月 26 日～12 月 9 日
- ・ 第 164 回認定試験 実施期間 令和 9 年 2 月 15 日～ 3 月 31 日

エ 今年度登録更新対象者 3,377 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
・東京都(2回)	各80名
・神奈川県	50名
・愛知県	50名
・大阪府	80名
・福岡県	80名
合計	420名 (6回開催)

イ 大学等養成講座 養成校 169校(予定)

ウ 認定試験

- ・令和7年度養成校修了者の再試験(筆記・実技)  
筆記：令和8年5月15日～6月24日(CBT方式)  
実技：養成講習会の第Ⅲ期において実施(予定)  
(令和8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8年7月、9月、令和9年3月(予定))
- ・養成校修了者の認定試験  
実技：令和8年11月～12月(各試験会場)  
筆記：令和8年12月4日～令和9年2月3日(CBT方式)

エ 今年度登録更新対象者 3,498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

- (7) 健康日本21(第三次)における健康運動指導士の役割
- (イ) 身体活動促進に求められる多職種・多分野協働
- (ウ) 身体活動・運動に必要なエネルギー・栄養素摂取の実践例

## イ 実施方式

### (7) 主催型

受講者の利便性向上を図り、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9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。

### (4) 共催型

(NPO)日本健康運動指導士会が、全国19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)

受講者の利便性の向上(受講機会の地域格差是正)等にかんがみ、登録更新のための認定講習会をeラーニングで受講できるよう、令和6年度上期から動画配信を開始した20講義(別表カテゴリ-A, B, C, D)に加え、健康運動指導士養成カリキュラム内容の学びなおしの観点から、運動プログラム作成のための5講義(別表カテゴリ-E)を追加し、計25講義の動画配信を令和8年度も引き続き行っていく。

カテゴリ-A 運動生理学	A-1	呼吸器系と運動
	A-2	循環器系と運動(1)
	A-3	循環器系と運動(2)
	A-4	骨格筋系と運動(1)
	A-5	骨格筋系と運動(2)
カテゴリ-B 運動生理学と機能解剖学概論	B-1	脳神経系と運動(1)
	B-2	脳神経系と運動(2)
	B-3	環境と運動
	B-4	機能解剖学概論(1)
	B-5	機能解剖学概論(2)
カテゴリ-C 健康づくり運動の理論	C-1	筋力と筋量を増強するための運動条件とその効果
	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

	C-3	全身持久力を高めるための有酸素性運動
	C-4	青少年期の成長発育と運動
	C-5	加齢に伴う体力の低下と運動
カテゴリーD 健康日本21(第三次)身体活動・運動	D-1	健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023について
	D-2	健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023と身体活動による疾病等の発症予防・改善のメカニズム
	D-3	健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023と高齢者の健康増進
	D-4	健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023と座位行動
	D-5	健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023と筋カトレーニング
カテゴリーE 生活習慣病に対する運動療法プログラム	E-1	生活習慣病に対する運動療法プログラム作成【包括的プログラム】
	E-2	生活習慣病に対する運動療法プログラム作成【過体重(肥満)・肥満症高血糖・糖尿病】
	E-3	生活習慣病に対する運動療法プログラム作成【高血圧と脂質異常症】
	E-4	生活習慣病に対する運動療法プログラム作成【実践例】過体重・肥満・高血糖・糖尿病・高血圧・脂質異常症
	E-5	生活習慣病に対する運動療法プログラム作成【ロコモティブシンドロームと運動器退行性疾患】

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800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。

また、昭和 63 年(1988 年)より養成がはじまった健康運動指導士及び平成元年(1989 年)より養成がはじまった健康運動実践指導者養成を取り巻く環境の変化、現状への対策及び将来へのさらなる普及・定着方策の検討を行う。

ア 健康運動指導士及び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 健康運動指導士及び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

健康運動指導士およ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およ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。

また、令和 8 年 9 月 25 日(金)～27 日(日)に弘前大学文京町キャンパスで開催される第 80 回日本体力医学会に共催セミナーや健康運動指導士部会を通じて参画し、健康づくりのための運動指導者の重要性や医学との連携について発信する。

**(8) 健康運動指導士及び健康運動実践指導者台帳及び養成講習会（受講・運営）の利便性・効率性向上**

健康運動指導士および健康運動実践指導者台帳に登録された内容を登録者自身で閲覧・確認できる仕組みや養成講習会の受講や出欠管理等において、インターネット（IT）を活用し、手続きの簡素化や利便性の向上に資するとともに、事務・経費の負担軽減を念頭に置いたシステム構築を実施する。

### 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筋力トレーニングを普及するため、「貯筋」をキーワードとした普及推進者および指導者を育成する研修会を開催する。

ア 貯筋運動指導者研修会 年4回開催／約100名

イ 貯筋運動普及研修会 年6回開催／約180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) 地域の健康・体力づくりボランティア・リーダー等の資質向上

健康や運動指導に関する正しい基礎知識を誰もが気軽に学べる環境を提供し、現在運動支援や介護予防に活動している住民ボランティアや、これから活動していきたい方など、運動を支援する側の質の底上げと拡大を目指す。本研修会と貯筋運動普及研修会の両方を修了した方を「貯筋サポーター」として登録し、健康運動実践指導者養成講習会の受講資格とする。

健康づくり基礎研修会(e-ラーニング)1ヶ月間 年2回開講／約50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)

#### (3) 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) ねんりんピック彩の国さいたま 2026

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省が開催する「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8年11月7日(土)～10日(火)

開催地：埼玉県内

(2) 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9年2月(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) 介護予防のための優良事例の分析動画制作

貯筋運動を活用してまちづくり、健康づくりや介護予防に効果を上げている自治体や総合型地域スポーツクラブを、専門家が視察しその様子や要因を分析した動画をYouTubeに掲載し、自治体やクラブの事業立案の参考に資する。

1～2 自治体・総合型地域スポーツクラブ

【(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) 学術学会等での情報収集と事業活動の発表・展示

日本公衆衛生学会において、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、運動の必要性や健康づくりのための運動指導者の専門性を発信する。

開催日：令和8年10月29日(木)～10月31日(土)

開催地：東京都新宿区(京王プラザホテル 他)

(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）

厚生労働省の推移する「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 142 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 2027

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 9 年 1 月 29 日（金）

開催地：新潟県新潟市（朱鷺メッセ）

(3) 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。

また、本年 1 月、スポーツ庁が公表した「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン」の周知・活用や、現在、消費者庁で調査中の「パーソナルトレーニングにおける事故」について、その結果を踏まえ事故防止のための指導者側が実施すべき内容の検討を行い、その周知に努める。

## 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 歳からの貯筋運動ステーション・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「貯筋運動ステーション・サテライト」を総合型地域スポーツクラブ等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 200 万円を上限

（助成金総額）

1,000 万円

## 9 法人管理業務

### (1) 評議員会

令和8年6月16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8年5月26日(火)開催予定(通常理事会)  
令和9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8年5月21日(木)実施予定、および必要に応じて実施する。

### (4) 外部監査

令和8年5月予定。財務諸表等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。

### (5) 管理サーバの入れ替え

令和8年11月末で管理サーバ(DNSサーバ・ファイルサーバ等)の保守契約が満了するため、セキュリティレベルの確保と安定稼働を目的とした新サーバに更新する。