



# 健康運動指導士

## 健康的な生活のための運動を指導する

### しごとの内容

国民の体力づくりや健康の増進のため、運動生理学や医学的な基礎知識にもとづき、一人ひとりの身体に合わせた運動プログラムを作成し、運動量やその方法を指導します。

昨今の高齢化の進行や運動不足を原因とする糖尿病をはじめ、肥満や動脈硬化、高血圧、心臓病などの生活習慣病を予防し、健康を保持・増進するうえで注目されています。このため、老人福祉施設や病院、地域など、その活動の場は広がっていますが、運動が好きであるだけでなく、人とのコミュニケーション力が求められます。

### 主な職場

健康増進センター、スポーツクラブ、クアハウス、フィットネスクラブ、病院、介護保険施設

### 将来性

国によって「健康日本21」や「健康フロンティア戦略」、医療制度改革の中心的な課題として生活習慣病の予防と高齢者の介護予防が位置づけられているため、有望です。

### 登録者数

全国で1万6,278人（2013年1月1日現在）

### 勤務形態

原則として日勤です。

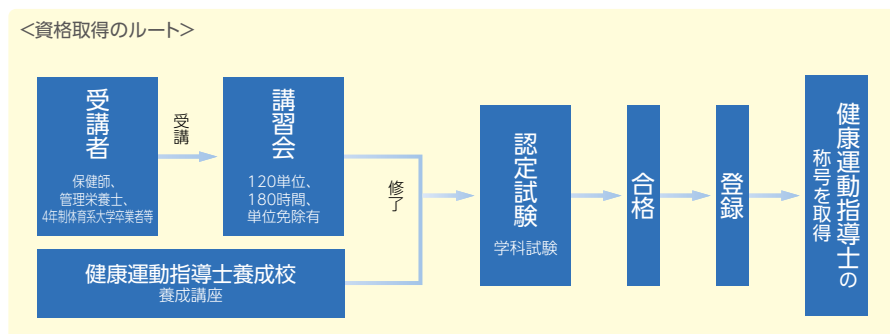


## 給与水準

公立の場合、公務員給与規定にもとづきます。私立の場合、公立の場合よりも若干高めです。

## 資格取得のルート

健康運動指導士養成校の養成講座を修了した人、または健康運動指導士養成講習会を受講した歯科医師、看護師、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）など保健医療および体育系の国家試験の受験資格が取得できる大学卒業者、もしくは保健師、管理栄養士が、健康・体力づくり事業財団が主催する認定試験を受験し、合格して資格を得ることができます。



## 資格取得のポイント

2007年度より一部の4年制体育系大学などに健康運動指導士の養成校の認定をし、この養成校の卒業生には無講習で受験資格が与えられるようになりました。これに伴い、同年度から講習会でのカリキュラムが充実・強化され、講義と実習の単位数が計120単位に増えることになりました。このため、講習会の受講によって受験資格を得るよりも養成校認定の体育系大学に進学し、資格の取得をめざす方が負担は少ないと思われます。

なお、講習会にあっては、保健師・管理栄養士、4年制体育系大学卒業者には講習の一部の科目が免除されます。

## 関連団体・組織

---

日本健康運動指導士会

<http://www.jafias.net/index.html>

健康・体力づくり事業財団

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

日本健康スポーツ連盟

<http://www.kenspo.or.jp/>