

平成19年度より  
新しい「健康運動指導士」が  
誕生します

～健康日本21・健康フロンティア戦略・医療制度改革の担い手として～

平成18年6月



財団法人 **健康・体力づくり事業財団**  
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

## 今後の健康運動指導士の在り方

「健康運動指導士」は、「健康日本21」、「健康フロンティア戦略」、「医療制度改革」の中心課題である、「生活習慣病予防」「介護予防」の一翼を担います。

### <健康日本21・健康フロンティア戦略>

生活習慣病  
対策の推進

介護予防の  
推進

健康寿命の延伸  
10年間で2年程度

(2005年と比べての2014年の到達目標)

### <医療制度構造改革試案>

生活習慣病の予防の徹底

#### <政策目標>

生活習慣病患者・予備群を  
25%減少させる

(2008年度と比べての2015年度の到達目標)

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の概念に着目し、糖尿病等の有病者・予備群の減少に向け、本格的な生活習慣病予防対策を推進

- 運動、食生活、喫煙面での生活習慣改善に向けた国民運動を展開
- 医療保険者に効果的・効率的な健診・保健指導を義務付け

▶ **確実な行動変容** 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

▶ **健康な生活習慣を身に付ける達成感・爽快感**

# 新しい「健康運動指導士」 5つのポイント

平成17年7月、当財団では、有識者や体育系大学、フィットネス産業界等の関係者による検討会を立ち上げて精力的な御検討をいただき、この度、報告書を取りまとめいただきました。

検討の結果、健康運動指導士を、ハイリスク者も対象とした安全で効果的な運動指導を行える専門家を目指す上でまず取得すべき標準的な資格と位置付け、新しい「健康運動指導士」を生み出す基本的な方向性が示されました。

**「健康運動指導士」は運動指導を担う専門家として、平成19年度、生まれ変わります。**

## POINT 1 カリキュラムを充実強化します！

～生活習慣病予防・介護予防を充実・強化し、さらに健康づくりの現場実習を導入～

○健康運動指導士の養成講習会の単位数を、現行96単位（144時間）から120単位（180時間）に拡充します。

※医学的基礎知識の強化、行動変容技法、健診結果に基づく運動指導など

○養成校で資格を取得しようとする学生には、フィットネス産業等の現場施設での実習（概ね7日間）を義務化します。

○資格更新時講習も、実習を組み合わせたものとします。

(現行)	(18年度)	(19年度～)
96単位	99単位	120単位

## POINT 2 養成校制度を創設します！

～4年制体育系大学から多くの指導士が誕生～

○4年制体育系大学等を、健康運動指導士の養成校に認定します。

○養成校で必要単位を修了した学生は、講習が免除されます（試験に合格して卒業すれば資格が取得できます）。

講習単位 120単位	▶ 養成校の学生は ▶	講習免除
---------------	-------------	------

### POINT 3 保健師・管理栄養士等には講習会の一部科目免除を行います！

～資格保持者等には大幅に科目を免除～

- 保健師、管理栄養士、4年制体育系大学の卒業生、健康運動実践指導者は、講習の科目が大幅に免除されるため、健康運動指導士の資格がとりやすくなります。

<科目免除> (H19年度以降)	講習単位 120単位	➤ 免除後 ➤	保健師・ 管理栄養士 69単位	4年制体育系 大学既卒者 44単位	健康運動実践指導者 (実務経験1年以上) 40単位
---------------------	---------------	---------	-----------------------	-------------------------	---------------------------------

### POINT 4 実務経験者の資格取得を促進します！

～現在活躍中の方にも門戸を開放～

- 5年以上、健康づくりのための運動の指導経験を有する方などに受験資格を付与します（5年間（H19～H23）の限定措置です。ただし、講習会の一部科目を受講していただきます。）

<対象者>	実務経験 5年以上	4年制体育系 大学卒で 実務経験2年以上	体育系短期大学 又は専修学校卒で 実務経験3年以上	➤	健康管理概論、 生活習慣病 24単位	➤	受験
-------	--------------	----------------------------	---------------------------------	---	--------------------------	---	----

### POINT 5 登録更新時講習を充実します！

～生涯教育を通じた健康運動指導士のレベルアップ～

- 資格更新時講習を強化し、
  - ①指導士に共通の課題に対応するための「基礎講座」
  - ②活動領域別の専門性を習得するための「専門講座」
 の2本立てとします。

基礎講座  
(必須)

+

専門講座  
(選択)

共通の健康づくりを巡る課題に  
対応すべく統一した内容で実施

選択科目として活動領域に応じた  
専門講座を設定

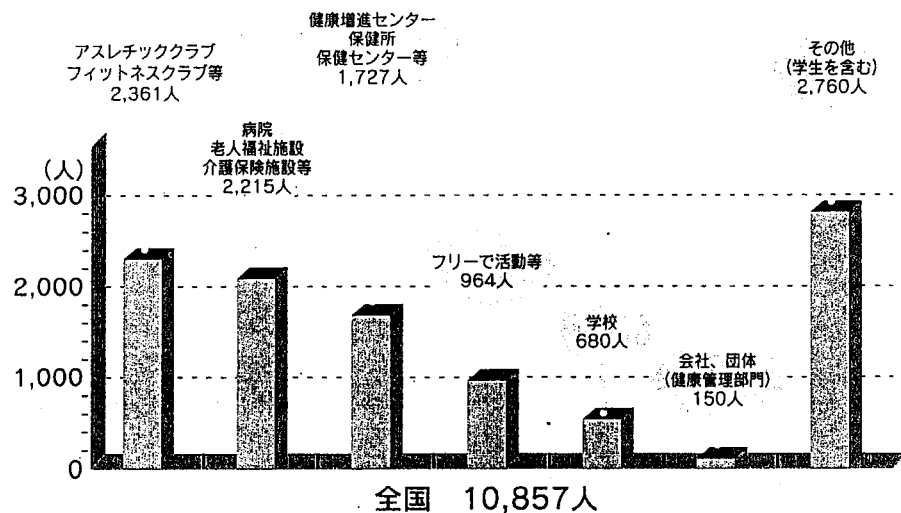
- 医療
- フィットネス
- 介護・福祉
- 児童
- など

(参考)

## 健康運動指導士・健康運動実践指導者の現状について

- 当財団では、生涯を通じた国民の健康づくりに寄与するため、厚生労働大臣の認定事業として、昭和63年から「健康運動指導士」、平成元年から「健康運動実践指導者」の養成事業を行ってきました。
- 認定制度は平成17年度をもって廃止されましたが、18年度以降は、当財団独自の事業として継続し、国民の期待に応える運動指導の専門家を育成していきます。

■ 健康運動指導士の活動状況 (平成18年4月1日現在)



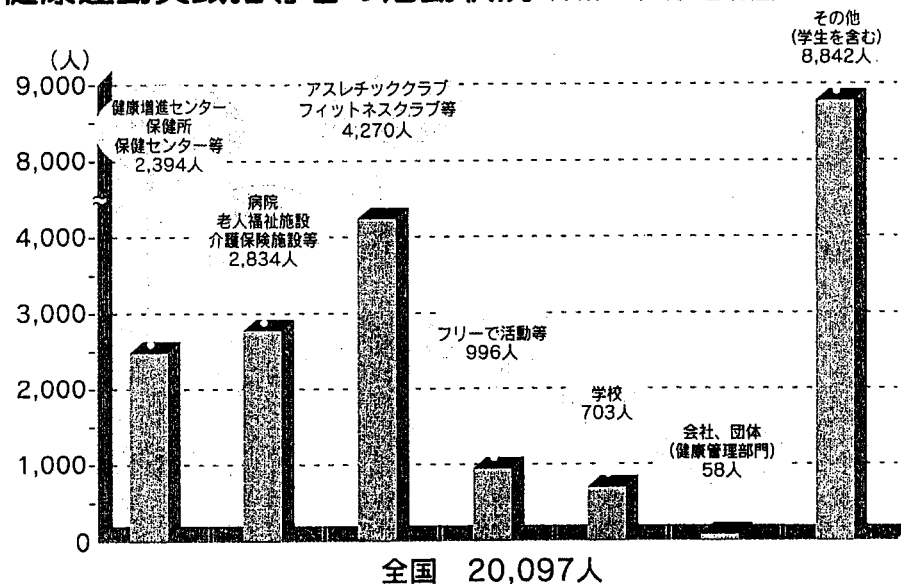
● 健康運動指導士とは…

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及び指導を行う者

● 資格取得

- ・養成講習会96単位 (144時間) 受講+試験

■ 健康運動実践指導者の活動状況 (平成18年4月1日現在)



● 健康運動実践指導者とは…

健康づくりを目的に作成された運動プログラムに基づき、運動の実践指導を行う者

● 資格取得

- ・養成講習会33単位 (49.5時間) 受講+試験
- ・養成校 (118校) 卒業 (見込み) +試験