

## 主催者概要



一般社団法人  
日本健康生活推進協会



理事長  
大谷 泰夫

(神奈川県立保健福祉大学理事長/元・厚生労働審議官)

これからの日本の最重要課題の一つが、健康長寿社会の実現です。単に平均寿命が長いことを目指すのではなく、多くの人が与えられた寿命の最終段階まで、出来る限り健康を維持して、生き生きとした社会生活を送る未病社会を目指したいものです。そのためには、若い頃から健康への自覚と、正しい知識を持って行動し、将来に備えていくことです。さらに、自分の健康だけでなく、家庭生活や仕事を通じて、身近に接する人たちの健康維持に、貢献していくことも大切です。

## 問題・テキスト 総合監修委員会

委員長	羽鳥 裕	日本医師会 常任理事
委員	岡 浩一郎	早稲田大学 スポーツ科学部教授
(五十音順)	岡部 信彦	川崎市健康安全研究所 所長
	尾崎 哲則	日本大学 歯学部教授
	津金 昌一郎	国立がん研究センター 社会と健康研究センター長
	中井 章人	日本医科大学 教授(産婦人科)
	中村 耕三	東京大学 名誉教授(整形外科)
	中村 丁次	神奈川県立保健福祉大学 学長
	野村 総一郎	防衛医科大学校 名誉教授(精神科)
	福田 洋	順天堂大学 医学部総合診療科 特任教授
	村中 峯子	東京医療保健大学大学院 非常勤講師(看護学)

(※以上、役職は2021年9月現在)

## 問題・テキスト 制作協力

株式会社NHKエデュケーショナル

## 〈監修協力〉日本医師会

〈後援〉文部科学省、日本医師会、日本歯科医師会、日本薬剤師会、日本看護協会、日本栄養士会、日本病院会、NHKエンタープライズ、NHKエデュケーショナル、NHK厚生文化事業団、サンケイリビング新聞社、スマート・ライフ・プロジェクト(厚生労働省)、健康日本21全国連絡協議会、健康・体力づくり事業財団、全国理容生活衛生同業組合連合会、全日本美容業生活衛生同業組合連合会、日本チェーン・ドラッグストア協会、日本ウォーキング協会、日本保育協会、スポーツ健康産業団体連合会、日本フィットネス産業協会、スマートウェルネスコミュニティ協議会、日本健康運動指導士会、全国健康増進協議会、中央労働災害防止協会、神奈川県、広島県、高知県、島根県、福岡市、北九州市  
〈特別パートナー〉東京海上日動火災保険株式会社、住友生命保険相互会社  
〈パートナー〉株式会社メディアパルホールディングス

## 文部科学省後援

健康寿命は、のばせる。

# 健検

## 日本健康マスター検定

第14回試験実施日  
2022年3月6日(日)

第15回試験実施日  
2022年7月3日(日)

第16回試験実施日  
2022年10月23日(日)

※日程は、協会ホームページでご確認ください。



くわしくは **健康マスター**

<https://kenken.or.jp/>



## 健康マスター検定協会

(一般社団法人 日本健康生活推進協会)

〒107-0051 東京都港区元赤坂1-7-18 ネットライフ元赤坂イースト 2階  
TEL: 03-5324-2778 (受付時間: 平日10:00~16:30、土日祝除く)

## 推薦のことは



日本医師会 会長  
中川敏男

超高齢社会の中での「健康」とは、歳を重ねても、社会の中で自分らしい生活を送ることができることではないでしょうか。そのためには、全ての国民の皆様が、日常からご自身の健康に関心を持ち、運動や生活習慣の改善に取り組むことが大切です。しかし、誤った知識や情報に基づく行動は、かえって健康を阻害する要因にもなりかねず、正しい知識・情報をもとに、健康増進や病気の予防につなげる必要があります。日本健康マスター検定事業は、国民の皆様がご自身や身近な方々の健康を支えることを目的にスタートしました。この事業が、皆様の健康リテラシーの向上、そして「明るい長寿社会」の実現に寄与することを心から期待しています。



神奈川県知事  
黒岩祐治

皆さんは自分が何歳まで生きるか考えたことがありますか？ 2050年には全国で100歳以上の人が70万人を超え、100歳まで生きることが特別なことではない時代がやってきます。「人生100歳時代」を、できる限り長く社会の一員として生きがいを持って暮らす。そのためには、一人ひとりが自分の健康を主体的に考え、病気にならない生活を送ること、つまり「未病」を改善することが重要です。日本健康マスター検定事業は、「人生100歳時代」に向けて、「未病」を改善し、正しい知識に基づくライフスタイルを実践するうえで価値のある取り組みです。多くの方にご参加いただき、健康への行動変革が進んでいくことを期待しています。



東京海上日動火災保険株式会社 取締役社長  
広瀬伸一

健康で長生きするためには、健康に関する正確な知識を習得することが非常に重要です。本検定試験を通じ、一人でも多くの方が、健康に関する正確な知識・スキルを身につけ、健康で充実した毎日を過ごされること、そして、国民全体の「健康リテラシー」が高まり、日本がより元氣な活力ある社会になることを願っています。



住友生命保険相互会社 代表執行役社長  
高田幸徳

近年、国民の健康に対する意識はますます高まっています。健康寿命の延伸には、健康に対する正しい知識の習得と健康増進に向けた行動が何よりも大切です。本検定を通じて健康に対する正しい知識が多くの方々に広がり、国民全体の健康に対する意識が向上するとともに、健康への行動が促進され、多くの人が「よりよく生きる」社会が実現されることを心から願っています。

# 「健検」(日本健康マスター検定)とは

人生100年時代。仕事にも生活にも、  
“健康リテラシー”がますます重要。

「健検」は、健康に関する幅広い知識とその活用能力を高め、それを評価する検定です。2017年2月の第1回試験以来、すでに約7万5千人を超える受検者の申し込みがあり、約4万3千人の合格者「健康マスター」が誕生(第12回試験までの実績)。職場や地域、学域での活躍が期待されています。



## 用途、レベルに応じた2段階のコース

	ベーシック・コース	エキスパート・コース
目的	自らの健康づくりや、健康寿命をのばすのに必要な、生活習慣改善のための基本的な健康リテラシーを身につける。	自らの健康だけでなく、従業員や顧客、地域の生活者などに対しても、健康づくりや生活習慣改善のアドバイスをするための、一定レベルの健康リテラシーを身につける。
対象者	セルフケア(自身の健康づくり)に関心を持つ一般生活者、業務上の基本的な健康リテラシーを身につけたいビジネスパーソンなど。	ベーシック・コースの上級版として、コミュニティケア(他者や集団の健康づくり)に関わる方、健康リテラシーを仕事に活用したいビジネスパーソン、地域の健康推進を担うリーダーなど。
試験時間	60分	80分
合格基準	正答率75%以上	
	合格率の目安70~80%	合格率の目安50~60%
出題解答形式	四肢択一マークシート方式	
参考書	増補改訂版 または 増補改訂第2版	
受検料(税込)	5,500円	8,800円

※価格が変更になる場合があります。最新情報は協会HPにてご確認ください。

### 過去に出題した試験問題事例

<https://kenken.or.jp/about/kakonomondai>



エキスパート合格者は、【健康マスター・普及認定講師】の資格取得にチャレンジできます!

※2021年2月現在、約600名が取得

## こんな方々に!

お客さまの健康にかかわる仕事。相談ごとに自信をもってお答えたい。



健康サービス従事者

健康経営を推進中。幅広い知識を身につけて、従業員の健康を守りたい。



人事・労務健康担当者

人生100年時代。正しい知識をもって、いつまでも健康に暮らしたい。



シニア層

家族と自分のしあわせを守るため、食や健康の最新知識を取得したい。



主婦

健康関連の企業に就職したい。履歴書に書いて有利な資格が欲しい。



学生

### 協会公式YouTubeチャンネル

<https://kenken.or.jp/about/offical-youtube-cahnnel>



## 合格者のメリット

- 「健康マスター」(ベーシック/エキスパート)として認定され、名刺や履歴書に記載できる。
- 健康知識やリテラシーを活かし、健康関連業務や地域活動のレベルアップがはかれる。



名刺表記サンプル 認定証書(有料)

### 文部科学省の後援名義を新たに取得

『健検』は、丸3年間の事業実績が評価され、新たに文部科学省の後援事業として認可されました。

### 厚労省スマート・ライフ・プロジェクト「第8回 健康寿命をのばそう!アワード」生活習慣病予防分野で健康局長優良賞を受賞

生活習慣病予防の啓発活動の奨励・普及を目的とする厚労省スマート・ライフ・プロジェクト「第8回 健康寿命をのばそう!アワード」(生活習慣病予防分野)において、当協会の「健検」及び関連活動が、厚労省健康局長賞を受賞いたしました。



## 試験のスケジュール

試験実施日	[第14回]2022年3月6日(日)	[第15回]2022年7月3日(日)	[第16回]2022年10月23日(日)
試験会場予定(全国44都市)	東京・大阪・名古屋・札幌・釧路・青森・盛岡・仙台・米沢・郡山・宇都宮・高崎・さいたま・千葉・大和(神奈川県)・横浜・沼津・静岡・浜松・新潟・長野・富山・岐阜・大津・京都・奈良・和歌山・神戸・姫路・岡山・広島・松江・高松・松山・高知・福岡・久留米・大分・佐賀・長崎・熊本・宮崎・鹿児島・那覇		
受検申込期間(Web方式)	2021年12月14日(火)~2022年1月25日(火)	2022年4月12日(火)~2022年5月17日(火)	2022年7月19日(火)~2022年9月9日(金)
受検票発送日	2022年2月18日(金)	2022年6月14日(火)	2022年10月7日(金)
成績HP発表日	2022年4月8日(金)正午	2022年8月5日(金)正午	2022年11月25日(金)正午
成績票発送日	2022年4月13日(水)	2022年8月12日(金)	2022年11月30日(水)

受検お申し込みの方は、この受検要項を成績票到着まで大切に保管してください。  
※ベーシック、エキスパート両コース共通です。※会場予定と日程は変更になる場合がありますので、協会ホームページでご確認ください。※Web方式は、協会公式HPより申込期限内にお申し込みください。

お申し込みは **健康マスター**



<https://kenken.or.jp/>



特別な配慮が必要な方で、受検会場にてサポートが必要な場合は下記のフォームにて、お問い合わせください。

お問い合わせは **健康マスター お問い合わせ**



<https://kenken.or.jp/inquiry/index>



## テキスト紹介

### 『日本健康マスター検定 公式テキスト増補改訂第2版』 (ベーシック・コース、エキスパート・コース 共通)

健康を守るための正しい知識を、各分野のエキスパートが体系化した一冊。試験対策用としてだけでなく、健康リテラシーの実用的な手引き書としても必携のテキストです。  
●定価3,190円(税込) ※全国書店でもお買い求めいただけます。

### 『日本健康マスター検定 公式副読本 新型コロナウイルス~未知なる感染症に負けないヘルスリテラシー~』

新型コロナウイルスに関する最新情報を徹底解説。試験出題対象。  
(第14回検定申込者に限り、協会公式HPより無料ダウンロード。第15回・第16回検定は、コロナ感染症拡大状況により発行を検討します)

### 『公式教材 厳選100問 問題・解答解説集』

過去問と試験対策セミナー資料を収録。直前の試験対策に必携の公式教材です。  
●定価2,200円(税込) ※書影・内容は変更する場合があります。最新情報は協会公式HPにてご確認ください。

お求めは **協会ホームページ 健康マスター テキスト**



<https://kenken.or.jp/page/text>



※いずれの申し込みの場合でも、受検申し込み、ご入金後の取り消しはできませんので、ご注意ください。