

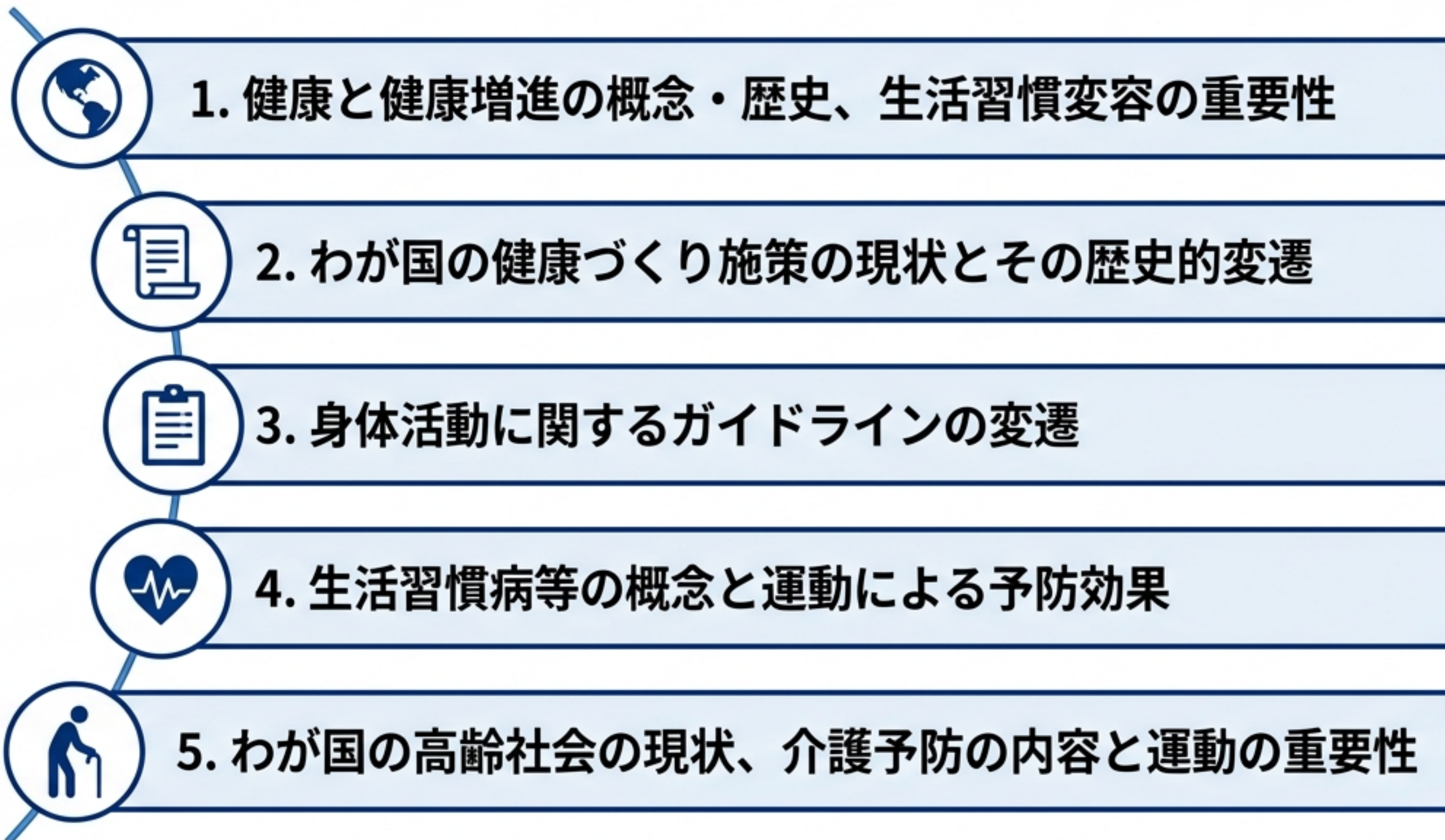
健康運動実践指導士の資格試験対策スライド

第1章：健康づくり施策概論 完全攻略マップ

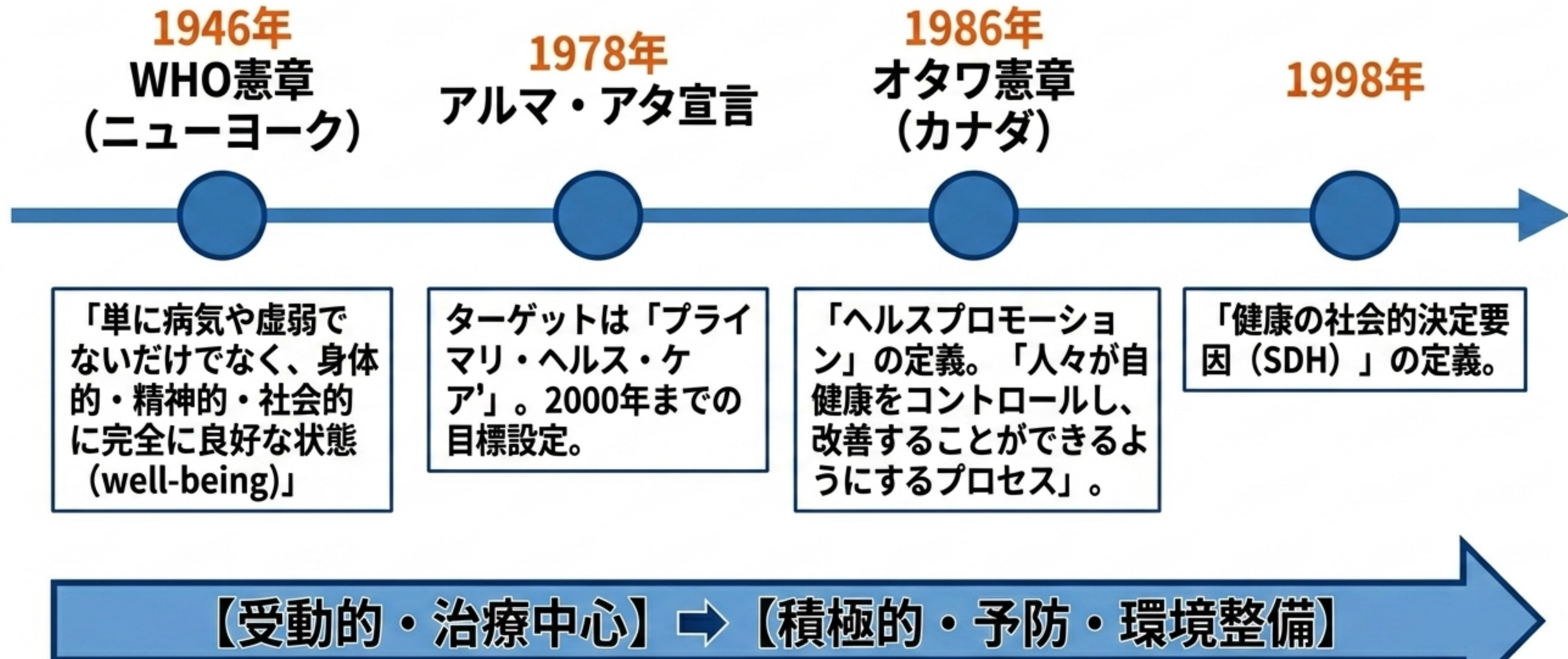
2026年試験対策特別委員会



第1章 学習目標と全体構造



健康概念の世界的変遷（超重要・頻出歴史）



わが国の国民健康づくり対策の歩み（第1次～第3次）

第1次 (1978年～)	第2次 (1988年～)	第3次 (2000年～)
<ul style="list-style-type: none"> 2次予防（早期発見・治療）から1次予防（健康増進）へ。 生涯を通じた健康づくり推進。 	<p>キーワード：アクティブ80ヘルスプラン</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動指導者の養成開始、運動施設の認定。 	<ul style="list-style-type: none"> キーワード：健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動） 9分野の具体的な数値目標設定。健康増進法（2002年）の制定。

個人の努力中心 → 社会環境の整備・支援へ

「健康日本21」の進化（第二次から第三次へ）

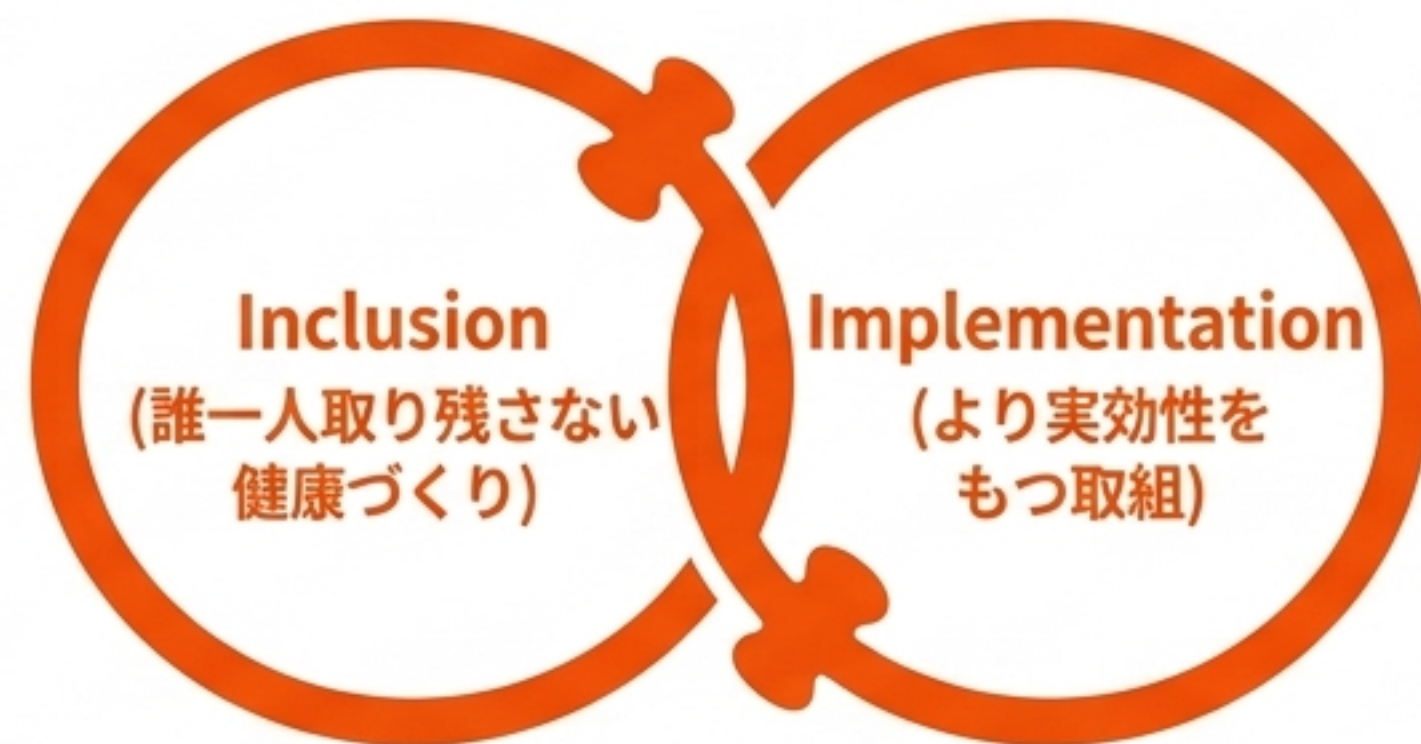
第二次（2013～2022年度）

ビジョン：全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現。

重点テーマ：健康寿命の延伸と健康格差の縮小。

第三次（2024年～）

ビジョン：全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現。



アクション：ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり。

健康運動指導者の役割と社会環境対策

誕生：第2次国民健康づくり対策（1988年）



安全で効果的な運動を普及させるため、運動指導者の養成が開始。



登録者数（2023年12月現在）

健康運動指導士：18,104人

健康運動実践指導士：18,222人



認定施設

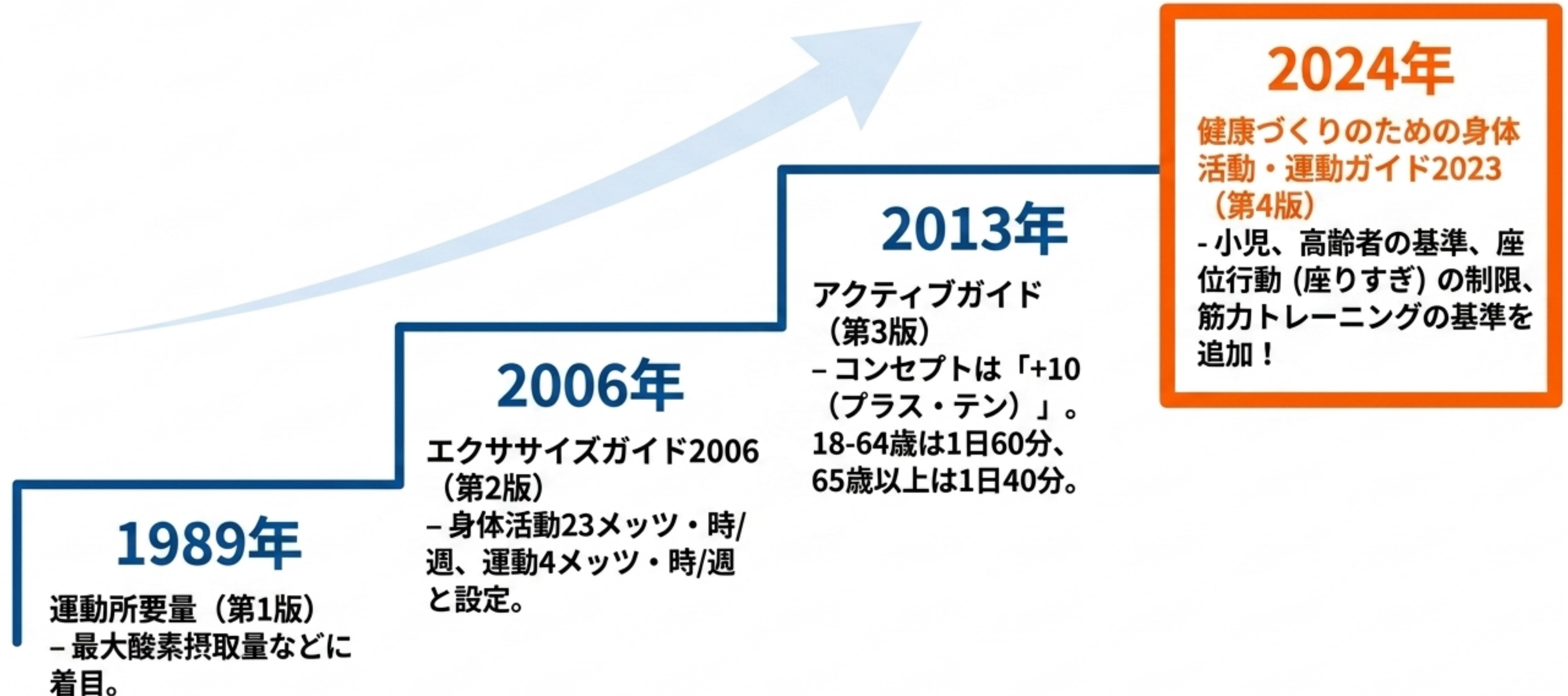
運動型健康増進施設
（339カ所）



指定運動療法施設

【超重要】医師の処方に基づき利用は「医療費控除の対象」となる。

身体活動ガイドラインの歴史的変遷



最新の身体活動ガイドライン（国内&WHO）

国内のキーワード（アクティブガイド）



+10（プラス・テン）

「今より10分多くからだを動かそう」

WHOガイドライン（2020年）

「Every move counts
（ちょっとした身体活動にも意味がある）」



- ☑ 座りっぱなし (Sedentary behavior) の時間を減らす。
- ☑ 筋力向上活動を週2日以上実施。
- ☑ 高齢者はマルチコンポーネント運動（バランス、柔軟性、筋力）を週3日以上。

疾病概念の転換：「成人病」から「生活習慣病」へ

成人病

着眼点：加齢
(Aging)



アプローチ：
2次予防
(早期発見・治療)

1996年
公衆衛生審議会
の提言により
名称変更

生活習慣病

着眼点：生活習慣
(Habits)



アプローチ：
1次予防
(発症予防)

【主な生活習慣の要素】 栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、喫煙、飲酒

メタボリックシンドローム 診断基準ツリー

必須項目 (Mandatory)

内臓脂肪蓄積 (ウエスト周囲径)

男性： ≥ 85 cm 女性： ≥ 90 cm



※腹囲基準を満たさない場合は、
メタボリックシンドロームとは
診断されない点に注意！

NO → メタボ非該当

YES → 次のステップへ

選択項目 (Selectable)

下記のうち【2項目以上】該当

- 脂質: 高トリグリセライド血症 ≥ 150 mg/dl または 低HDLコレステロール血症 < 40 mg/dl
- 血圧: 収縮期 ≥ 130 mmHg または 拡張期 ≥ 85 mmHg
- 血糖: 空腹時高血糖 ≥ 110 mg/dl

わが国の高齢化と「介護予防」のシステム

Context



The Policy



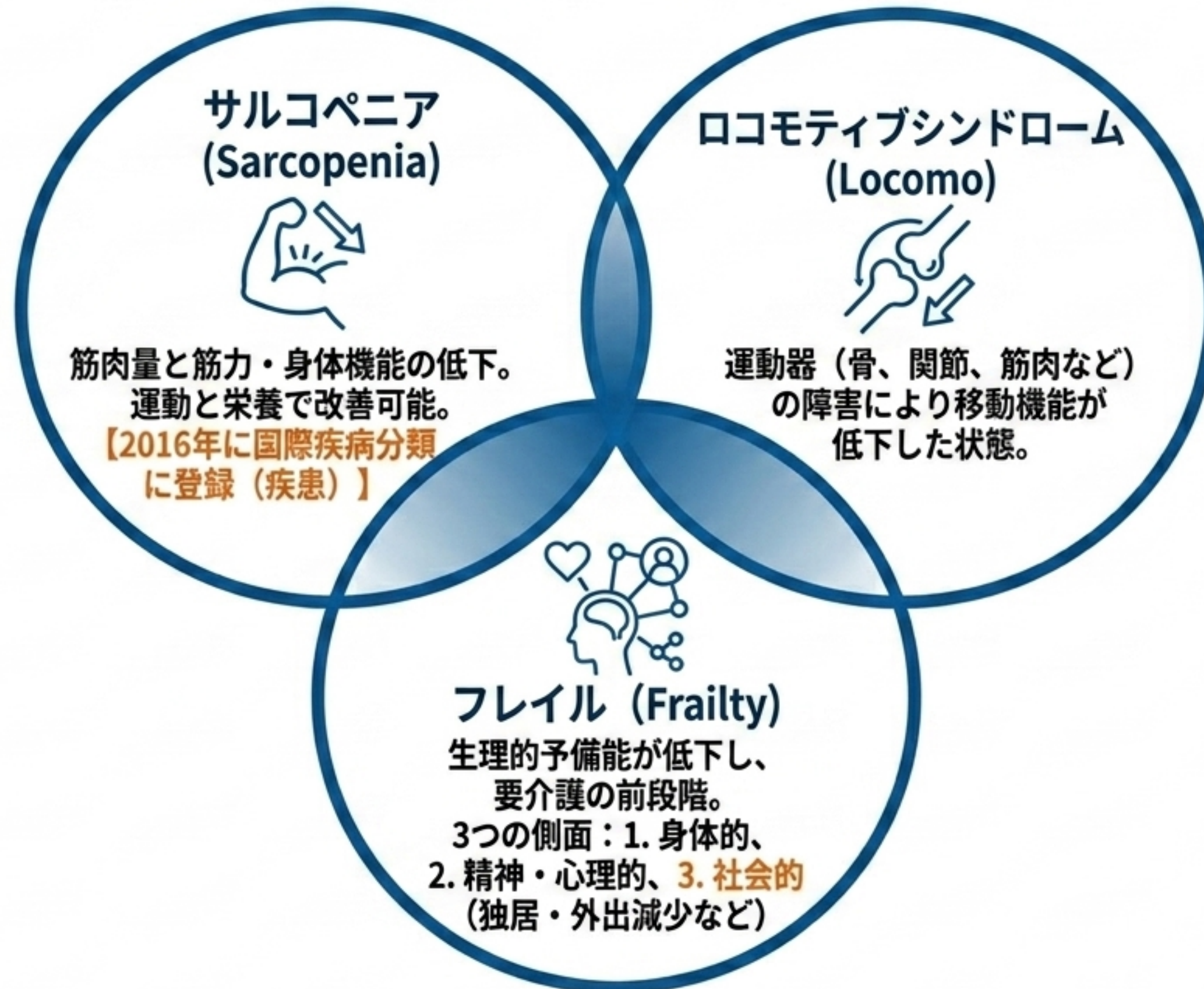
介護保険法 (2000年施行)

- 第1号被保険者: 65歳以上
- 第2号被保険者: 40~65歳未満の医療保険加入者

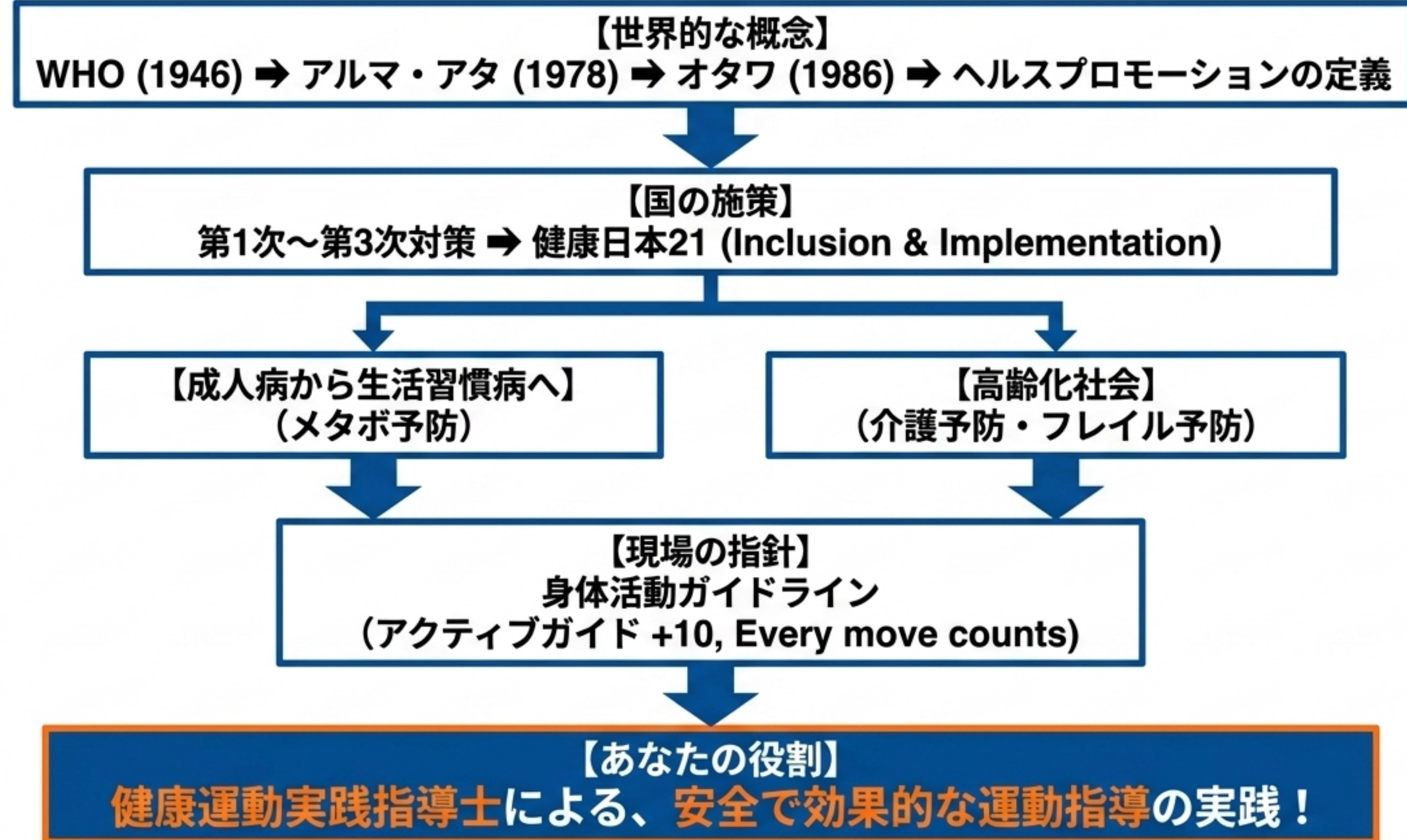
介護予防の考え方:

- 病気だけでなく、心身の虚弱(フレイル)を対象とした予防が不可欠。
- 「通いの場」など、地域を取り巻く環境へのアプローチも重視。

高齢期の3大健康課題：定義の違いと関係性



第1章 全体構造マップ：世界から現場へ



まとめ：絶対暗記の超重要キーワード10選

1. オタワ憲章 (1986) :
ヘルスプロモーションの定義。

2. 第2次国民健康づくり (1988) :
運動指導者の養成開始。

3. 健康日本21 (第三次) :
Inclusion と Implementation。

4. 指定運動療法施設 :
医師の処方による利用で医療費控除。

5. 生活習慣病 (1996) :
成人病から名称変更 (1次予防重視)。

6. アクティブガイド : メインメッセージは「プラス・テン (+10)」。

7. WHO身体活動ガイドライン :
「Every move counts」。

8. メタボ診断基準 (必須) : ウエスト
ト 男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$ 。

9. 介護保険法 (2000) :
第2号被保険者は40~65歳未満。

10. フレイルの3側面 :
身体的、社会的、精神・心理的。

資格試験対策：実戦問題&解答10

- Q1** ヘルスプロモーションを定義した1986年の憲章は？
A オタワ憲章
- Q2** 健康運動実践指導士の制度が始まった対策は第何次？
A 第2次（1988年）
- Q3** 健康日本21（第三次）の2つの基本方針（英単語）は？
A Inclusion, Implementation
- Q4** 医師の処方に基づく利用で医療費控除の対象となる施設は？
A 指定運動療法施設
- Q5** 「成人病」から「生活習慣病」へ名称変更が提言された年は？
A 1996年
- Q6** 「アクティブガイド」が提唱する+10の読み方は？
A プラス・テン
- Q7** WHOガイドラインのメッセージ「Every move _____」？
A counts
- Q8** メタボリックシンドローム必須項目（腹囲）の女性の基準は？
A 90cm以上
- Q9** 介護保険法において第2号被保険者となる年齢は？
A 40～65歳未満
- Q10** フレイルの3つの側面は身体的、精神・心理的と何？
A 社会的フレイル



Good
Luck!