

令和5年度

事業計画書

(自：令和5年4月1日 至：令和6年3月31日)

公益財団法人日本健康スポーツ連盟

## 事業計画書

自：令和5年 4月 1日

至：令和6年 3月 31日

### 1. 事業活動の基本方針

新型コロナウイルス感染症による社会活動の制約は拡大防止策の取組みやワクチン接種の普及により正常化へと進みつつあります。また政府が2023年5月に新型コロナウイルスを2類から5類に移行する方針を決定したことで当年度はウィズコロナ・アフターコロナが強く意識されることが予想されます。

一方でロシアによるウクライナ侵攻による世界的な資源価格高騰やインフレ懸念などから先行き不透明な経済状況が続く見通しです。

以上のような社会環境の中で、前年度に引き続き健康・スポーツの普及振興に注力し国民の健康増進・体力づくりを支援する所存でございます。

そのための事業として従来の「健康増進施設調査」ならびに「人材育成講習会」、「メディカルフィットネス研究会」、「健康・スポーツに係るイベント」の四つの事業セクターを充実拡大させるとともに財政基盤の安定化を目指して参ります。

スポーツ・運動を通して国民の健康づくりと活力づくりを幅広く展開するために健康・スポーツや体力科学の専門家の協力を得て運動・栄養・休養の三本柱を一体的に取り組むとともに各省庁間の健康施策の連携推進を通して21世紀に生きる国民の活力ある肉体と豊かな精神を育み気概に満ちた日本の構築に資することを事業活動の基本方針と致します。

### 2. 事業計画の概要

#### (1) 健康増進施設の充実拡大活動

厚生労働大臣認定健康増進施設の新規・更新調査は健康増進施設のハード・ソフト、さらにサービスの環境を整え国民の積極的な運動・スポーツへの参加を促進して活力ある生涯スポーツ社会の実現に貢献する。

令和4年度から健康増進施設の認定基準が大幅に緩和されたため当財団ウェブサイト並びに講習会などで最新情報を提供するとともに認定申請に当たってはきめ細やかな支援を積極的に行うことで健康増進施設の増大を目指す。

健康増進施設調査の質の向上と効率化を図るとともに健康増進施設側のメリットを周知徹底し健康増進施設の拡大を推進するため下記の項目に力を入れる。また西日本地区につ

いては当法人の九州支部の協力体制を整える。

#### ①マル適マークの利用の促進を図る。

- ・健康増進施設マーク利用施設への行政等の情報を発信する。
- ・指定運動療法施設のメリットを施設運営者並びに施設利用者に周知徹底する。

#### ②健康増進施設への情報提供

健康増進施設に対して最新情報の提供や新規事業の企画を提案し、また成功事例等を紹介する。

#### ③健康増進施設の拡大推進

主要都市において健康増進施設の認知普及活動を継続実施する。

#### ④助成事業への参画

厚生労働科学費研究助成の研究班と連携し、健康増進施設大会や医療費控除制度の拡大を行う。

### (2) 人材育成講習会

超高齢化社会を迎え健康寿命の延伸は最も大きな課題でありその対策として介護予防・ロコモ予防・認知症予防などの高齢者対策の重要度が増している。

健康・スポーツの指導者には安全で正しい運動法・健康法の指導、栄養指導はもとより指導中の緊急時や応急時の心肺蘇生法（AED など）の対応も求められている。

以上のことを踏まえて本事業では個々人の目的別のプログラムの作成と実施、個人の能力や特性にも適切に対応できるより専門的で高度な技能を有した指導者の育成を目指す。

また幼児から高齢者まで幅広い年齢層に対して正しく安全で安心できる健康・スポーツの指導者を養成し普及させることで地域社会を活性化し国民の健康増進に寄与することで健康で活力ある長寿社会の実現に貢献する。

健康運動指導者の指導能力の向上と多様なニーズに対応できる知識と技術を身に付けさせるためのスキルアップ研修を全国的に実施する。

健康・スポーツの知識や技術が一定の水準に達した指導者を資格認定し、資格者には最新の情報提供など継続的にサポートする。

令和4年度から開始した養成校の認定制度の拡大を目指す

#### ①ウォーキング指導者講習会

基本的なウォーキングフォームを守ることで慢性的な膝痛や腰痛を引き起こすリスクを低減できるが「フィットネス・ウォーキング講習会」では足腰に過度な衝撃が加わらないよ

うなウォーキングフォームを指導できる指導者を養成する。

また「フィットネス・ノルディック・ウォーキング指導者研修会」ではウォーキングに不安がある高齢者や障がい者の運動をサポート、転倒のリスクを大幅に軽減するために効果的、安全性が高いノルディックポールの使ったウォーキングの指導者を養成する。

受講後はフィットネスウォーキングインストラクターとして資格認定をする。

## ②生涯スポーツトレーナー資格認定講習会

「生涯スポーツトレーナー資格」は0歳から100歳までの動けるカラダづくりをサポートするトレーナーの資格である。

パーソナルトレーナーは主にアスリートのコンディショニングサポートが中心であったが今後は子供から高齢者まで生涯を通じ動けるからだ作りをサポートするトレーナー育成システムを構築する。経験豊富なトレーナーから実践レベルの指導を学習し、最終的には技術、情報、知識を精査し基準を満たせば資格を付与する。

また今後生涯スポーツトレーナーを目指す人への有益な健康情報の提供、オンラインセミナーの参加や指導相談ができるZERO100会員を募集する。

## ③車いすフィットネストレーナー資格認定講習会

車いすユーザーの健康づくりの指導者「車いすフィットネストレーナー」の資格講習を実施する。

「車いすフィットネストレーナー」は車いすユーザーのアスリート育成を目的としたものではなく、健康に生活できる体づくり、健康づくりを目的としたトレーナーである。

文部科学省が発表した「障害児・者のスポーツに関する調査(2013年)」では肢体不自由(車いす必要)者の年1回以上の運動・スポーツ実施者の割合は29.4%、一方で笹川スポーツ財団が調査した「スポーツライフ・データ(2012年)」によると健常成人のスポーツ実施者は74.4%、肢体不自由者と健常成人には運動機会において大きな差があるのが実情である。

現に公共施設などを利用する車いすユーザーが増える中で医学的知識を基盤とした生活習慣、身体活動の知識を持って指導できる指導者が相対的に不足しており早急な対応が求められている。

本講習会は一般の車いすユーザーの運動の実践、健康維持増進をサポートするための指導者の養成講習会で車いすユーザーが生活習慣上の課題を意識しやすくするために医学的知見に準拠した情報を提供し運動を習慣化させることで健康維持増進を提供できる人材を育成する。

## ④生涯スポーツトレーナーの養成校の認定

生涯スポーツトレーナー資格の普及振興を図るため当財団の認定校認定規程を満たした教育機関(大学・専門学校等)を生涯スポーツトレーナーの養成校に認定する。

認定校において定められた単位を取得した学生に対して生涯スポーツトレーナーの受験資格を付与する。

資格認定試験に合格した学生を生涯スポーツトレーナーとして資格認定する。

### **(3) メディカルフィットネス研究会**

#### **①「メディカルフィットネスフォーラムの開催」**

助成金を活用したメディカルフィットネスフォーラムを開催する。メディカルフィットネス施設の運営者や健康スポーツ指導者に対して情報提供や指導スキルの向上を目指す。

メディカルフィットネス施設の多くは、施設の利用形態や経営形態が様々であることから施設ごとに運営上において多くの課題をかかえ、実際の現場では医者と健康スポーツ指導者との連携がスムーズに稼働しているとは言えない。

そこでメディカルフィットネス施設の総合的な運営を側面から支援するため様々なテーマの講習会を計画する。

#### **②「メディカルフィットネス研究会の開催」**

メディカルフィットネス研究会を開催しメディカルフィットネスクラブの普及拡大を図る。

メディカルフィットネス研究会は医師などの医療関係者やメディカルフィットネスの有識者や健康増進施設や指定運動療法施設の運営者などで構成し、現場での課題や成果を共有し意見交換、解決策を導き社会に研究内容等を情報発信する。またメディカルフィットネスフォーラムや講習会の開催テーマや内容などを協議し決定する。

#### **③「メディカル・フィットネストレーナー資格認定」**

近年メディカルフィットネス施設は全国的に増加しており当該施設の利用者の健康増進や寝たきりの予防、健康寿命の延伸が期待されている。

メディカルフィットネスを実施するに当たっては医師との連携が不可欠でありまた施設利用者とコミュニケーションを図りつつ、個々の状態に適応した運動療法プログラムを提供できるメディカル・フィットネストレーナーが必須である。当財団は一定以上の知識やスキルをもっている指導者を対象に資格認定講習会を開催し一定の基準を満たした指導者をメディカル・フィットネストレーナーとして認定する。

#### **④「メディカル・フィットネストレーナー養成校の認定」**

メディカル・フィットネストレーナー資格の普及振興を図るため当財団の認定校認定規程を満たした教育機関(大学・専門学校等)をメディカル・フィットネストレーナーの養成校として認定する。

認定校において定められた単位を取得した学生に対してメディカル・フィットネストレ

ナーの受験資格を付与する。

資格認定試験に合格した学生をメディカル・フィットネストレーナーとして資格認定する。

#### (4) イベント

スポーツ関連イベントは、老若男女誰でも一般の方が気軽に楽しく健康スポーツに参加できるプログラム構成とし、特定の競技人口の少ないプログラムはなるべく避ける。

怪我や熱中症などを未然に防ぐためプログラムの計画から実施まで常に専門家が関与し安全面に配慮する。

例年、秋口に集中していたイベントを気候の良い春から初夏にかけての実施を目指す。加えて、開催地域を従来の関東地区、東北地区に加え、九州地区での実施を目指す。

### 3. 活動事業

#### (1) 健康増進施設の調査 〈公益目的事業〉

(定款第2章第4条第3号)

##### ①健康増進施設認定制度にもとづく調査事業

- ・新規調査

時 期：令和5年4月～令和6年3月31日

施設数：30施設

- ・更新調査（継続）

時 期：令和5年4月～令和6年3月31日

施設数：12施設

##### ②健康増進施設の拡大推進活動

- ・厚生労働大臣認定健康増進施設学術大会
- ・健康増進施設拡大推進活動(九州)
- ・健康増進施設拡大推進活動(北海道)

#### (2) 人材育成講習会事業 〈公益目的事業〉

(定款第2章第4条第1号)

##### ①健康スポーツ指導者の養成並びに資質向上のための講習会の開催

- ・フィットネス・ウオーキング指導者養成講習会および資格付与
- ・フィットネス・ノルディック・ウオーキング指導者研修会および資格付与
- ・助成金を活用したアステップクラブモデル事業講習会
- ・ロコモ対策「美立体操指導者講習会」
- ・元気な高齢者対象の筋力トレーニングとストレッチの指導者養成講習会
- ・健康スポーツセラピストの検定試験
- ・生涯スポーツトレーナー資格認定

- ・車いすフィットネストレーナー養成講習会、資格認定
- ・健康スポーツセラピスト資格認定
- ・生涯スポーツトレーナー養成校の認定

## ②健康運動指導士受験対策講習会

健康運動指導士のための受験対策のための講習会、模擬試験を実施する。

## ③「保健指導」特定保健指導事業及び地域活性化事業の推進

健康増進施設との連絡・協力体制を整える。単独施設においても特定保健事業の受け皿として機能できるシステムを構築し事業化を図る。

当法人の「講習会」を受講した指導者を中心に企業、健康保険組合、地方自治体で特定保健指導の指導を実施する。当年度は清瀬市、山武市、白井市に対して実施する計画である。

特定保健指導は地域の一体感や活力を醸成するとともに生活習慣病の予防と改善、健康寿命の維持延伸に寄与し、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たす効果が期待される。

また、地方自治体と連携し、健康・スポーツを通して地域の活性化を図り、当法人の九州支部においても地域活性化事業を目指す。

## ④推奨品・認定品の認定

男女とも平均寿命が延びている一方で、生活習慣病が増加の一途をたどっている。老後も「元気でハツラツ長生き」を実現するためには自分の健康は自分で守るという考え方がとても重要である。

生活習慣病の予防には、運動・栄養・休養の三つの柱が満たされている事が重要であり、生活習慣病は飲酒・喫煙、運動不足や栄養のアンバランスなどの長年の生活習慣や疲労の蓄積や精神的なストレスが素因となって起こされてくる病気である。

健康増進に直接的、間接的に関連するすべての商品・製品及び設備を対象とし、食品衛生法等やその他関係法令に適合していることを前提として以下の基準で審査し、厳正な審査のうえ合格したものを当法人の推奨品として認定する。

1. 手軽に安全安心で効果的な運動に取り組める健康器具。
2. バランスのとれた食生活が困難な場合など不足した栄養成分を補給し健康を維持するための食品。
3. 疲労やストレスを和らげるための器具などの製品。

また、上記の1～3項の条件に追加して、特に国民の健康維持増進に効果があると認められた商品・製品及び設備については、厳正な審査のうえ合格したものを当法人の認定品とす

る。

推奨品及び認定品は、推奨品・認定品規定に基づき厳正な審査を行い、品質のレベルの高い商品・製品及び設備を推奨及び認定することで広く国民の健康の保持・増進に寄与する。推奨品及び認定品の認定料収益は公益事業の推進に活用する。

### (3) メディカルフィットネス研究会事業 〈公益目的事業〉

(定款第2章第4条第1号)

#### ①メディカルフィットネスの普及振興

- ・メディカルフィットネスフォーラム
- ・メディカルフィットネス研究会
- ・メディカル・フィットネストレーナー資格認定
- ・メディカル・フィットネストレーナーの養成校の認定

### (4) イベント事業〈収益事業〉

(定款第2章第4条第6号)

健康保険組合及び各種団体構成員の健康維持・増進及び医療費削減を目的とした健康スポーツイベントの提案・企画・運営の協力を実施する。

関東と東北地域で実施していたイベント事業を当法人の九州支部での開催を目指す。

### (5) 政府機関及び国内関連団体との連携

(定款第2章第4条第4号)

- ① 健康日本 21 推進全国連絡協議会への参加 (継続)  
会員として参画。
- ② 体力づくり国民会議への参加 (継続)  
関係団体として参加。
- ③ 生涯スポーツ・体力づくり全国会議への参加 (継続)  
関係団体として参加。
- ④ 公益財団法人健康・体力づくり事業財団賛助会員
- ⑤ 公益財団法人日本レクリエーション協会会員 (領域団体)
- ⑥ 一般社団法人日本ウォーキング協会会員
- ⑦ 特定非営利活動法人日本健康運動指導士協会会員
- ⑧ その他次の各種団体との連携
  - ・公益財団法人日本スポーツ協会
  - ・公益財団法人日本オリンピック委員会
  - ・公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連盟

- ・公益財団法人笹川スポーツ財団
- ・公益財団法人日本スポーツクラブ協会
- ・公益社団法人日本フィットネス協会
- ・一般社団法人日本スイミングクラブ協会
- ・一般社団法人日本フィットネス産業協会
- ・公益財団法人日本ユニセフ協会
- ・特定非営利活動法人日本ワールドゲームズ協会
- ・シニアソフトボール

**(6) 健康増進及び体力づくりに関するイベントの開催並びに参加、協力**

(定款第2章第4条第6号)

- ①健康日本21推進、地方・全国大会及び健やか生活習慣国民運動への協力(継続)
- ②全国レクリエーション大会へ領域加盟団体として協力(継続)
- ③健康スローピッチソフトボールの普及・大会への協力(継続)
- ④高齢者の生涯にわたる健康・体力づくり、生きがいくくり、仲間づくりそして地域間交流を目的とした活動に協力(継続)

**(7) 健康スポーツに関する広報活動**

(定款第2章第4条第6号)

- ・ウェブサイトの運用。
- ・ウェブサイトを広告媒体として健康スポーツ情報の提供、地方自治体や公共団体が主催し開催している健康スポーツイベントや健康教室なども発信する。

**(8) その他この法人の目的を達成するために必要な事業**

(定款第2章第4条第6号)

- ①健保組合や自治体等からの講師派遣依頼等に対する健康増進施設への紹介(継続)
- ②その他

以 上