令和８年度

事業計画書

（自：令和８年４月１日　至：令和９年３月31日）

公益財団法人日本健康スポーツ連盟

公益財団法人　日本健康スポーツ連盟
令和８年度

事業計画書

自：令和８年　４月　１日
至：令和９年　３月 31 日

１．事業活動の基本方針

社会経済活動は安定的に推移し、社会は平時における活動水準を回復しつつあります。しかしながら、国際情勢の不安定さは依然として継続しており、エネルギー価格や食料価格の変動、物価上昇等の影響を受け、日本経済はなお先行き不透明な状況にあります。

また、デジタル化の進展や少子高齢化の一層の進行に伴い、健康課題は多様化・複雑化しており、生活習慣病の予防、フレイル対策、地域に根ざした健康づくりの推進など、実効性と継続性を備えた取り組みが強く求められています。これらの社会構造の変化を背景に、国民の健康増進および体力の維持・向上の重要性は、ますます高まっております。

このような情勢を踏まえ、当財団は引き続き健康・スポーツの普及振興に努め、国民の健康増進および体力づくりの推進に資する諸事業を総合的かつ計画的に展開してまいります。
その中核をなす事業として、「健康増進施設調査」、「人材育成講習会」、「メディカルフィットネス研究会」の三事業セクターの一層の充実・発展を図るとともに、持続可能な事業運営を支える財政基盤の強化に努めてまいります。

とりわけメディカルフィットネス分野においては、医療と運動の連携による疾病予防および健康回復の重要性が高まる中、安全かつ実践的な運動指導の普及が求められています。
当財団は、メディカルフィットネス研究会やフォーラム、学術大会などの開催を通じて最新知見の共有と実践事例の普及を図るとともに、現場で活用可能な運動プログラムの提供および指導者の資質向上に努め、地域における医療・介護・運動の連携推進と健康寿命の延伸に寄与してまいります。

さらに、スポーツ・運動を通じた国民の健康づくりおよび活力の向上を一層推進するため、健康・スポーツおよび体力科学分野の専門家との連携のもと、運動・栄養・休養の三要素を一体的に捉えた施策を推進するとともに、関係省庁の健康施策との有機的な連携を図りつつ、21 世紀を担う国民の健全な身体と豊かな精神の涵養に寄与し、活力ある社会の実現に資することを、本年度の事業活動の基本方針といたします。

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。

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

我が国においては超高齢化の進展に伴い、健康寿命の延伸が喫緊の課題となっており、介護予防、ロコモティブシンドローム予防、認知症予防など高齢者対策の重要性が一層高まっている。

このような状況のもと、健康・スポーツ指導者には、安全かつ適切な運動・健康指導や栄養に関する知識のみならず、指導現場における緊急時対応や心肺蘇生法（AED の活用等）に関する実践的能力が求められている。

本事業においては、個々の目的や身体特性に応じたプログラムの作成および実践指導ができる、専門性と実践力を兼ね備えた指導者の育成を推進する。また、幼児から高齢者まで幅広い年齢層に対応可能な、安全で質の高い指導者の養成・普及を図ることにより、地域社

会の活性化と国民の健康増進に寄与し、健康で活力ある長寿社会の実現に貢献する。

さらに、健康運動指導者の資質向上と多様なニーズへの対応力強化を目的としたスキルアップ研修を実施するとともに、一定水準の知識・技術を有する指導者の資格認定を行い、資格取得後も最新知見の提供等を通じた継続的な支援体制の充実を図る。

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を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カラダ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。

⑤理学療法士による体の痛みや不調を改善する指導者養成講習会

中高齢者の健康維持・生活の質向上を目的とし、整形外科的視点に基づく運動指導プログラムを提供する。その一環として、理学療法士が担当する講習会を実施し、上肢（肩・腕）の慢性的な痛みや不調を軽減するための実践的な指導を行う。

（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、メディカルフィットネスセミナーを開催する。メディカルフィットネス施設の運営者や医療従事者、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、実際の現場では医師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「日本メディカルフィットネス研究会委員会の開催」

日本メディカルフィットネス研究会の委員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。

日本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「賛助会員の募集」

メディカルフィットネスの普及振興および事業基盤の強化を図るため、賛助会員の募集を行う。

賛助会員との連携を通じて、医療・運動・健康関連分野におけるネットワークの構築を推進し、情報共有や相互支援体制の充実を図る。

また、賛助会員の協力を得ながら、各種事業や研究会活動のさらなる発展を目指し、メディカルフィットネスの社会的認知の向上と普及拡大に寄与する。

④「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。

⑤「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。

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８年４月～令和９年３月 31 日

施設数：40 施設

・更新調査（継続）

時期：令和８年４月～令和９年３月 31 日

施設数：20 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大阪（助成金活用予定）
・九州地区健康増進施設拡大推進活動（助成金活用予定）
・施設の現場指導者を対象としたワークショップの開催（助成金活用予定）
・日本臨床スポーツ医学会との連携
・日本臨床運動療法学会との協力・連携

（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･ウォ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･ウォーキング指導者研修会および資格付与
・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
・生涯スポーツトレーナー養成校の認定
・慢性的な痛みや不調を軽減する運動指導プログラム
・上肢の不調を改善する理学療法士による実践セミナー

②健康運動指導士受験対策講習会

健康運動指導士受験対策のための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、介護予防指導を実施。当年度は東京都清瀬市、千葉県山武市、旭市、横芝光町、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引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（助成金活用予定）
・メディカルフィットネスセミナー（助成金活用予定）
・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
・日本臨床スポーツ医学会との連携
・日本臨床運動療法学会との協力・連携
・協賛企業各社のイベント協力

（４）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 **体力つ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・体力つ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

（５）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、生きがいづくり、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）

（６）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。

（７）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