

○厚生労働省告示第十号

特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準（平成十九年厚生労働省令第百五十七号）第七条第一項第二号及び第八条第一項第二号の規定に基づき、特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準第七条第一項第二号及び第八条第一項第二号の規定に基づき厚生労働大臣が定める食生活の改善指導又は運動指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者を次のように定め、平成二十年四月一日から適用する。

平成二十年一月十七日

厚生労働大臣 舩添 要一

特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準第7条第1項第2号及び第8条第1項第2号の規定に基づき厚生労働大臣が定める食生活の改善指導又は運動指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者

特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準（平成19年厚生労働省令第157号）第7条第1項第2号及び第8条第1項第2号の規定に基づき厚生労働大臣が定める食生活の改善指導又は運動指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者は、次のとおりとする。

第1 食生活の改善指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者

食生活の改善指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者は、次のいずれかに該当する者とする。

1 看護師、栄養士等であって、内容が別表第1に定めるもの以上である食生活改善指導担当者研修を受講した者

2 1に定める者と同等以上の能力を有すると認められる者

第2 運動指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者

運動指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者は、次のいずれかに該当する者とする。

1 看護師、栄養士等であって、内容が別表第2に定めるもの以上である運動指導担当者研修を受講した者

2 1に定める者と同等以上の能力を有すると認められる者

別表第1（第1の1関係）

食生活改善指導担当者研修

分野	範囲	時間数

1. 健康づくり施策概論	<ul style="list-style-type: none"> (1) 社会環境の変化と健康課題 (2) 健康づくり施策 (3) 生活習慣病とその予防 	3. 0
2. 生活指導及びメンタルヘルスケア	<ul style="list-style-type: none"> (1) 生活指導と健康に影響する生活環境要因 (2) 個人の健康課題への対処行動（保健行動） (3) ストレスとその関連疾患及びストレスの気付きへの援助 (4) 個別・集団の接近技法 (5) ライフステージ、健康レベル別健康課題と生活指導 	10. 5
3. 栄養指導	<ul style="list-style-type: none"> (1) 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策 (2) 食行動の変容と栄養教育 (3) ライフステージ、ライフスタイル別栄養教育 	6. 0
4. 健康教育	<ul style="list-style-type: none"> (1) 健康教育の理念と方法 	6. 0

	(2) 健康生活への指導プログラムの基礎知識と方法 (3) メタボリックシンドロームに対する健康教育 (4) 口腔 ^{くう} 保健	
5. 運動の基礎化学	運動と健康のかかわり	1. 5
6. 研究討議	意見交換 (メタボリックシンドローム関連)	3. 0
	計	30. 0

別表第2 (第2の1関係)

運動指導担当者研修

分野	範囲	時間数
1. 健康づくり施策概論	(1) 健康づくり施策	4. 5

	<ul style="list-style-type: none"> (2) 運動基準・運動指針 (3) 生活習慣病と運動疫学 	
2. 生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> (1) メタボリックシンドローム (2) 肥満症 (3) 高血圧症 (4) 脂質異常症 (5) 糖尿病 (6) 虚血性心疾患 (7) 骨粗^{しょう}鬆症 	16.5
3. 運動生理学	<ul style="list-style-type: none"> (1) 呼吸器系と運動 (2) 循環器系と運動 (3) 神経系と運動 (4) 骨格筋系と運動 (5) 内分泌系と運動 	18.0

	<ul style="list-style-type: none"> (6) 運動中の基質・エネルギー代謝 (疲労を含む。) (7) 運動と免疫能 (8) 高温環境と運動 (9) 水中環境と運動 	
4. 機能解剖とバイオメカニクス (運動・動作の力源)	<ul style="list-style-type: none"> (1) 関節運動と全身運動 (2) 身体構造と力学的運動要因、骨格筋の力特徴 (3) 陸上での運動・動作各論 (歩行) (4) 水泳・水中運動 	6. 0
5. 健康づくり運動の理論	<ul style="list-style-type: none"> (1) トレーニング概論 (2) 筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果 (3) 全身運動によるエアロビックトレーニング (4) 女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング 	6. 0
6. 運動障害と予防	<ul style="list-style-type: none"> (1) 内科的障害と予防 	7. 5

	<ul style="list-style-type: none"> (2) 外科的障害・上肢 (3) 外科的障害・下肢<small>（膝を含む。）</small>^{ひざ} (4) 外科的障害・脊<small>せき</small>柱 	
7. 体力測定と評価	<ul style="list-style-type: none"> (1) 体力と運動能力（構成要素）・体力構成要素の測定法 (2) フィールドテストの実習・中年者 (3) 高齢者の体力測定 (4) 身体組成の測定 	10.5
8. 健康づくり運動の実際	<ul style="list-style-type: none"> (1) ストレッチングと柔軟体操の実際 (2) ウォーミングアップとクーリングダウン (3) ウォーキングとジョギング (4) エアロビックダンス (5) 水泳・水中運動 (6) 静的レジスタンストレーニング 	30.0

	<ul style="list-style-type: none"> (7) 動的レジスタンストレーニング (8) 健康産業施設等現場実習 	
9. 救急処置	<ul style="list-style-type: none"> (1) 救急蘇生法 (2) 外科的処置 	6. 0
10. 運動プログラムの管理	<ul style="list-style-type: none"> (1) 健診結果の読み方及び効果判定 (2) 運動のためのメディカルチェックの重要性 (3) 心電図の基礎と記録法（安静時心電図の読み方） (4) 運動プログラム作成の理論 (5) 服薬者の運動プログラム作成上の注意 (6) 生活習慣病に対する適切な運動療法（プログラム作成実習） 	19. 5
11. 運動負荷試験	<ul style="list-style-type: none"> (1) 運動負荷試験の実際 (2) 運動負荷試験実習 	4. 5

1 2. 運動行動変容の理論と実際	運動行動変容の理論と実際	4. 5
1 3. 運動と心の健康増進	(1) 心の健康論 (2) 健康づくり運動とカウンセリング (3) ストレスアセスメントと対処法 (喫煙問題を含む。)	6. 0
1 4. 栄養摂取と運動	(1) 食生活と健康運動 (2) 消化と吸収の機構・栄養素の機能と代謝 (3) 身体活動量の定量法とその実際 (4) 栄養・食事アセスメント (低栄養対策を含む。)	7. 5
	計	1 4 7. 0