

めざせ!! 体内リズムで美と健康

文部科学省後援

健康管理能力検定

朝の光を浴びると
幸せホルモンが
活性化される?

朝ごはんを
食べると
記憶力が
アップする?

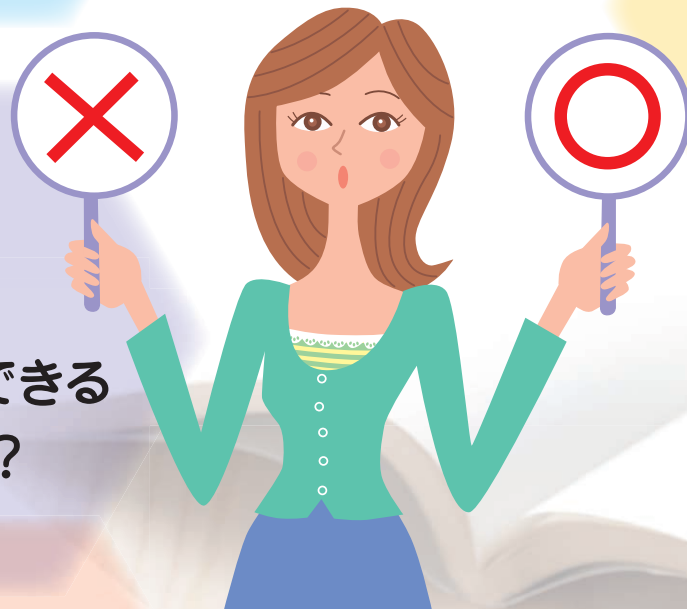
太りやすい
時間はいつ?

腸のリズムが
崩れると気分が
落ち込み
やすくなる?

浅い呼吸と
深い呼吸、
リラックスできる
のはどっち?

寝る前にスマホ
を見ると眠れ
なくなる?

「体のリズム」について学んで、
心身のバランスを整え、
美と健康を手に入れましょう!



健康管理能力検定とは



私たちは、体の中に「体内時計」を持っており、そのリズムに沿った暮らしをすることが人間本来のあり方でした。しかし、深夜のコンビニ、スマートフォンの光、不規則な食事や睡眠時間など、現代のライフスタイルでは当たり前になっていることが、実は「体内時計」を狂わせ、さまざまな体の不調や病気を招く原因になっていることが分かってきました。つまり…

人間の暮らしの基本である「体内時計」の知識は、あなたの健康の礎になるのです。健康管理能力検定は、この「体内時計」についていち早く着目し、その働きやしぐみ、そして「体内時計」が司るさまざまな体内リズム、健康管理・予防医学についての理解度を測ることを目的としています。また、難易度ごとに3級、2級、1級の3つのレベルがあり、段階的に受験することができます。

■ こんな方におススメ!

● 高校生、専門学校生、短大生、大学生などの若い世代

生活リズムが乱れがちの方
もっと健康の知識を身に付けたい方



● 仕事で輝いている世代

忙しくて生活リズムが乱れている方
いつまでも健康にきれいでありたい方



● 家族を支えていく若い世代

子どもの生活リズムを整えて学力や体力をアップさせたい方
大切な家族の健康を守りたい方



● いつまでも若く健康でありたいシニア世代

人生を謳歌するためにいつまでも健康で美しくいたい方
知識を活かしてボランティア活動をしたい方



● お仕事に活かしたい方

健康の知識を身に付けて仕事に活かしたい方
教育現場において健康教育を充実させたい方



■ 健康管理能力検定の種類

3級で習得できること

人間の体のリズムは、体内時計の働きによって正しく動いています。体内時計の司令塔である脳の親時計と全身の細胞にある子時計の連携でリズムを作り出し、体を一定の状態に保っているのです。健康管理能力検定3級では、体内時計のしくみとそのリズムに沿った1日、1週間、1カ月、1年の正しい生活リズムを保つ方法を学びましょう。



テキスト代金:7,560円(税込)
検定料:4,500円(税込)

2級で習得できること

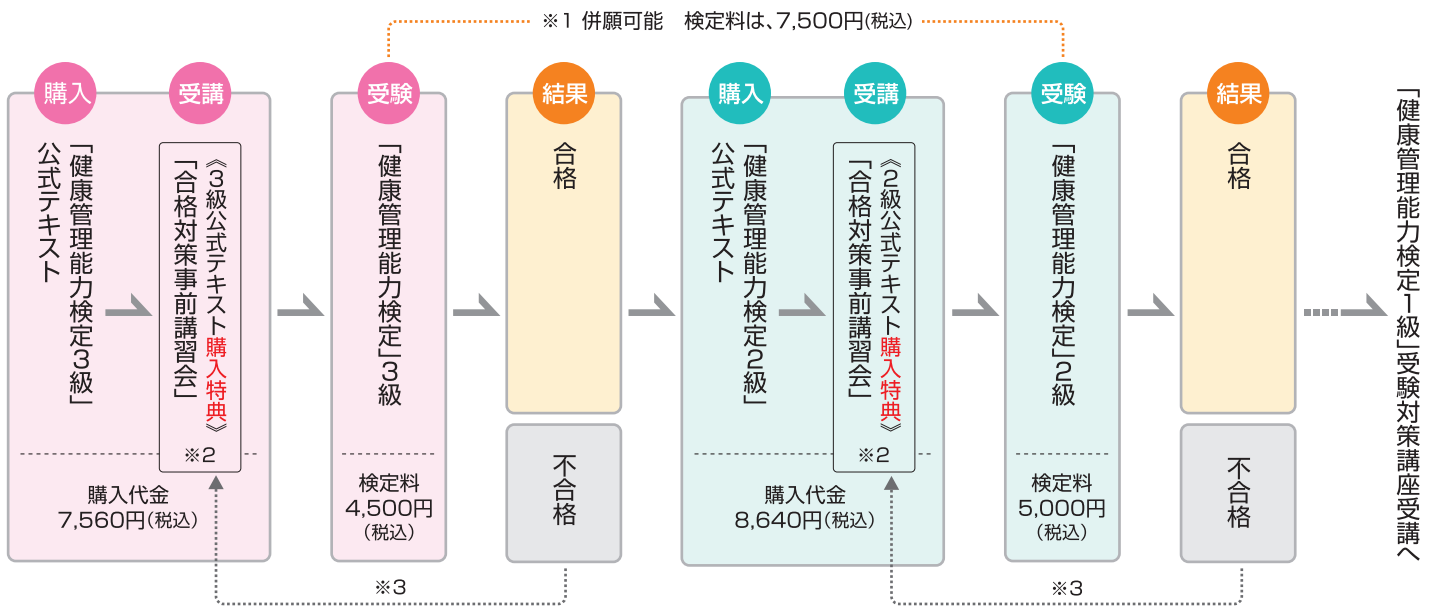
未病の多くは、毎日の生活リズムの乱れによって、心臓と血液・リンパのリズムや呼吸のリズム、体温のリズム、ホルモンのリズムなど体内リズムが崩れることから始まります。健康管理能力検定2級では、3級の公式テキストの内容を踏まえ、私たちの健康を守っている様々な体のリズムを知り、それらをうまく機能させる方法を詳しく学びましょう。



テキスト代金:8,640円(税込)
検定料:5,000円(税込)

※テキストには「合格対策事前講習会」の参加権が付いています。※3級・2級併願の場合、検定料は7,500円(税込)となります。

■ 検定合格までの流れ



- ※1:「健康管理能力検定」3級と2級は、併願が可能です。その際の検定料は、7,500円(税込)となります。
- ※2:「健康管理能力検定」3級と2級の「公式テキスト」をご購入の方には、《公式テキスト購入特典》として、「合格対策事前講習会」に無料でご参加いただけます。
- ※3:《公式テキスト購入特典》の「合格対策事前講習会」は、不合格だった場合、何度でも無料でご参加いただけます。

合格対策事前講習会

健康管理能力検定合格への近道として、専用の公式テキスト(合格対策事前講習会付き)をご用意しております。検定試験は公式テキストの内容に沿って出題されますので、ぜひご活用下さい。

公式テキストの購入特典として、協会専任講師が公式テキストの内容をわかりやすく解説する「合格対策事前講習会」があります。合格を目指す方は、ぜひご参加下さい。

切り取り
のりしろ

「健康管理能力検定」テキスト・受験申込書

私は、下記の【個人情報の取扱いについて】に同意の上、「健康管理能力検定」テキスト・受験を申込みます。

お申込みになる項目を選択し、に (チェック)をご記入ください。

テキスト(合格対策事前講習会付)

<input type="checkbox"/> ①3級テキスト	<input type="checkbox"/> ②2級テキスト	<input checked="" type="checkbox"/> ③テキスト送料
7,560円	8,640円	360円

受験	<input type="checkbox"/> ④3級受験	<input type="checkbox"/> ⑤2級受験	<input type="checkbox"/> ⑥3・2級併願受験
	4,500円	5,000円	7,500円

※①～⑥の合計金額をご記入ください
(金額はすべて税込です)
※受験申込のみの場合、③送料は不要です

合計金額 円

受験希望日(HP参照)	合格対策事前講習会
月 日 () 会場	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 参加しない

お支払方法を選択し、必要事項とに (チェック)をご記入ください。

①クレジットカード	VISA ・ Master ・ その他 ()
カード番号(16桁)	- - - -
有効期限	月 / 年(西暦)
名義人(本人名義のみ)	
②コンビニ決済	<input type="checkbox"/> セブンイレブン <input type="checkbox"/> ミニストップ <input type="checkbox"/> ローソン <input type="checkbox"/> デイリーヤマザキ <input type="checkbox"/> ファミリーマート <input type="checkbox"/> セイコーマート <input type="checkbox"/> サークルKサンクス

③銀行振込(ご入金の確認後に発送となります)

月 日付で (a) みずほ銀行
 (b) ゆうちょ銀行へ

必要事項をご記入ください。

フリガナ	
氏名	
フリガナ	
住所	〒
TEL	()
日中連絡先	()
E-MAIL	@
生年月日	西暦 年 月 日 歳

フリガナ	
勤務先	
フリガナ	
勤務先住所	〒
TEL	()

【個人情報の取扱いについて】

このお申込みに際して提供していただいたお客様の個人情報は、当協会からのご案内ならびにご連絡以外の目的には使用いたしません。また、FAX番号間違え等でトラブルが起きた場合、当協会では一切責任を取りかねますのでご了承ください。特にクレジットカード番号をご記入の方は、くれぐれもご注意ください。

特定非営利活動法人 日本成人病予防協会

のりしろ

のりしろ
たに折り

■ お申込み手順

費用のお支払い

- 1 クレジットカードの場合（一括払いのみ）
申込書にカードの種類、カード番号、有効期限、
名義人様（原則ご本人様に限り）を記入してください。
- 2 コンビニ決済
申込時に表示される受付番号をプリントアウトまたはメモして、
下記コンビニ店頭いずれかにてお支払いください。
セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、
サークルKサンクス、ミニストップ、デイリーヤマザキ、
セイコーマート
- 3 お振込の場合
<金融機関>
①みずほ銀行 横山町支店 普通預金 2282657
②ゆうちょ銀行 総合口座 記号10070 番号65513341
口座名義：特定非営利活動法人 日本成人病予防協会
トクティヒエイリカツドウホウジン
ニホンセイジンビョウヨボウキョウカイ

申込書のご送付

- 申込書（このハガキ）を切り取りポストに投函
- 申込書（このハガキの裏面）をFAXで送信
FAX: 03-3669-4733
- インターネットから申し込み
<http://kentei.healthcare>

手続き完了

- テキストは日本郵政のレターパックライトでの
発送となり、ポストに投函されます。
- 同時に受験申込をされた場合、受験票は試験日の
1カ月前から発送します。

健康管理能力検定を 推薦します!

健康管理能力検定は、「体内時計」が
司る心臓と血液・リンパのリズムや呼
吸のリズム、体温のリズム、ホルモ
ンのリズムなど、さまざまな生体のリズ
ムの働きを知り、予防医学の理解を
深め、健康を守るための正しい知識
を身に付けることができます。



医学博士 海原純子先生
心療内科医
日本医科大学特任教授、昭和女子大学客員教授



特定非営利活動法人

日本成人病予防協会

〒103-0004 東京都中央区東日本橋3-5-5 日本医協第2ビル
TEL.03-3661-0175 FAX.03-3669-4733
URL <http://kentei.healthcare>

QRコードで簡単アクセス



チャレンジ!! 健康管理能力検定 練習問題

**Q1 1日の体内時計のリセットボタン
を押しているものを選びなさい**

- ① 朝に目から入る太陽の光
- ② 満月の光
- ③ LED電球の光
- ④ 夕食

A①

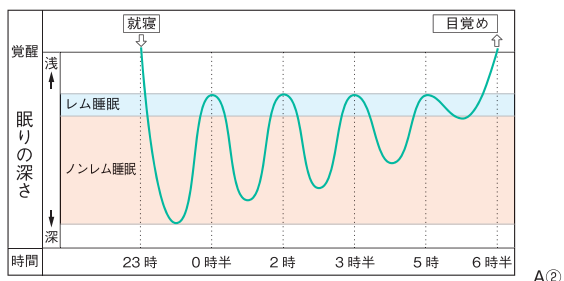
Q2 骨盤のリズムについて正しい記述を選びなさい

- ① 骨盤は意識的に動かすことができない
- ② 骨盤が閉まると気分が落ち込みやすい
- ③ 骨盤開閉のリズムをコントロールしているのは女性ホルモンである
- ④ 月経中は骨盤が開まりやすい

A③

Q3 睡眠のリズムについて正しい記述を選びなさい

- ① 45分の周期で繰り返される
- ② 浅い眠りの時は体を休ませている
- ③ 深い眠りの時は心を休ませている
- ④ 子どもはノンレム睡眠の割合が多い



郵便ハガキ

料金受取人払郵便



差出有効期間
平成29年1月
31日まで
(切手不要)

1 0 3 8 7 9 0

050

特定非営利活動法人

日本成人病予防協会 行

東京都中央区東日本橋3・5・5

日本医協第2ビル



1 0 3 8 7 9 0 0 5 0

17