

メディカル・フィットネス協会認定 健康ケアトレーナー認定試験

～ メディカル・フィットネス協会認定健康ケアトレーナーとは ～

生活環境の改善や医学の進歩により、平均寿命は急速に延伸しました。このような少子高齢社会の中、すべての人が生涯にわたり身体的、精神的、社会的に健やかに生活する上で個々を対応とした健康観の向上が急務です。

メディカル・フィットネス協会認定「健康ケアトレーナー」は、健康分野とケア分野の専門知識を理解した上で、医療的視点からADL（日常生活動作）向上につなげる技法や、社会への援助を展開する技術を身につけた指導者に与えられる資格であります。この資格は、保健・医療・福祉領域で健康づくりを提供するのに必要な資格といえます。

健康ケアトレーナーが活躍できるフィールド

フィットネス施設

健康増進施設

老人保健施設・介護施設

特定健診・特定保健指導関連施設

病院・鍼灸院・整骨院

健康関連企業

【試験内容】

筆記試験（五者択一・マークシート方式、100問・100点満点）

健康管理概論（健康の概念、健康増進施策、地域の健康管理 等）

医学一般（中高齢期の特性、生活習慣病、老化性疾患 等）

栄養学（栄養学総論、運動と栄養 等）

健康運動指導（運動指導の目的、中高齢者の運動種目、運動処方 等）

健康カウンセリング（カウンセリングとは、ヘルスカウンセリング法 等）

レクリエーション基礎理論（レクリエーションとは、レクリエーションの種類と方法 等）

リハビリテーション概論（リハビリテーションとは、リハビリテーションの実際 等）

※詳細は「健康ケアトレーナー認定試験 出題範囲」にてご確認下さい。

参考図書

スポーツ社会学，スポーツ医学，スポーツ栄養学，スポーツ指導論，スポーツ心理学（以上 嵯峨野書院）

健康運動指導のための健康管理概論，レクリエーション基礎理論（以上 杏林書院），リハビリテーション概論（建帛社）

健康心理カウンセリング概論（実務教育出版）

健康ケアトレーナー認定試験 出題範囲

【健康管理概論】

- ①健康の概念：健康の定義，健康管理，健康の現状
- ②健康増進施策：健康増進の3原則，健康日本21，健康の実践（喫煙，アルコール等）
- ③地域健康管理：保健所の役割，老人保健事業

【医学一般】

- ①老人の身体：老化による身体の変化，高齢者と疾患
- ②病気の成り立ち：生活習慣病とは、生活習慣病の予防，メタボリックシンドローム

【栄養学】

- ①栄養学総論：栄養素の分類・役割，消化吸収，エネルギー代謝
- ②運動と栄養：運動時のエネルギー源，水分，減量

【健康運動指導】

- ①運動生理：身体の構造・機能（筋・骨の特徴，エネルギー供給機構，呼吸循環器システム等）
- ②運動処方：運動負荷試験
運動処方の手順プログラム作成と留意点（運動強度，運動時間，体脂肪，BMI等）
- ③運動指導：生活習慣病・ウォーキング，水中運動など運動種目別の長所・短所

【健康カウンセリング】

- ①カウンセリング：カウンセリングの適応範囲
- ②ヘルスカウンセリング法：コミュニケーション技法，反映技法，聴く技法
- ③疾患：うつ病，躁病，認知症，不安定心身症，不眠
- ④老人の特性：老人の人格特性，生きがい

【レクリエーション基礎理論】

- ①レクリエーションの歴史と現在：レクリエーション運動の始まり
- ②高齢者レクリエーション活動援助法：回想法，施設レクリエーション
- ③セラピューティックレクリエーションの概念：セラピューティックレクリエーションサービスの段階

【リハビリテーション概論】

- ①地域リハビリテーション：チーム医療について，リハビリテーションの地域の関わり
- ②リハビリテーション医学：疾患に対するリハビリテーション
- ③パワーリハビリテーション：介護・健康・自立支援，中高齢者リハビリテーション

第17回 健康ケアトレーナー認定試験 実施要項

【対象】

18歳以上で健康・生きがいをづくり指導者を目指している者

【開催日程】

大阪会場 筆記試験：平成25年7月6日（土） 10:00～11:30（9:45から諸注意）
実施会場：大阪ハイテクノロジー専門学校 第2校舎（大阪府大阪市淀川区宮原4-4-65）
申込締切：平成25年6月21日（金）必着

【合格基準】

筆記試験が60点以上の者

【試験料金】

一般 6,000円 会員 4,000円

【申込方法】

受験申込書に必要事項をご記入の上、（会員の方は会員証のコピーを添えて）郵送又はファックスにてお送りください。受付後、3日以内（土日祝日を除く）にメール又はファックス（記入がない場合はお電話）にて受験料のお振り込みに関する連絡をさせていただきます。連絡がない場合は不着の可能性がございますので、その場合はお手数ですが事務局までご連絡ください。

なお、申込締切日までにキャンセルされた場合は、手数料（525円）を差し引いた金額をご返金いたしますが、申込締切日までにキャンセルの連絡がない場合は受験されるものとし、その後にキャンセルをされた場合は返金いたしかねますので、予めご了承ください。

【お申込み・お問合せ】

社団法人メディカル・フィットネス協会 事務局 健康ケアトレーナー係
〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-2-9 TEL. 06-6150-2322 FAX. 06-6150-2323 E-mail info@mfa.or.jp

受験申込書 (FAX・郵送用)

フリガナ				No.	
氏名					
生年月日	年	月	日 (満 歳)	性別	男・女
住所	〒 - 都道				
	府県				
TEL	-	-	FAX	-	-
※記入された内容に確認が必要な場合に連絡させていただく場合がございますので、TEL欄は必ず記入してください。 また、受験料のお振込みに関するご連絡をいたしますので、できるだけFAX又はEメールも記入してください。					
Eメール	@				
保有資格					
勤務先 (学校)			部署・所属 (学部)		
受験される イベント	<input checked="" type="checkbox"/> 第17回 健康ケアトレーナー認定試験 大阪会場				
会員種別	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> MFA 個人正会員 <input type="checkbox"/> MFA 法人・学校会員 <input type="checkbox"/> MFA 資格認定会員 (会員番号:) ※法人会員及び学校会員に所属されている方は、社員証(学生証)等証明書類のコピーを添えてお申込みください。 ※法人又は学校単位でお申し込みの場合は、個人の証明書は不要です。				
備考					

メールマガジンの配信を希望する場合はご記入ください。 ※既に配信済みの場合は記入しないでください。

配信申込 (いずれかを選択)	<input type="checkbox"/> パソコン版メールマガジン <input type="checkbox"/> 携帯版メルマガ
配信先 E メールアドレス (配信先が上記と異なる場合は記入)	@

