

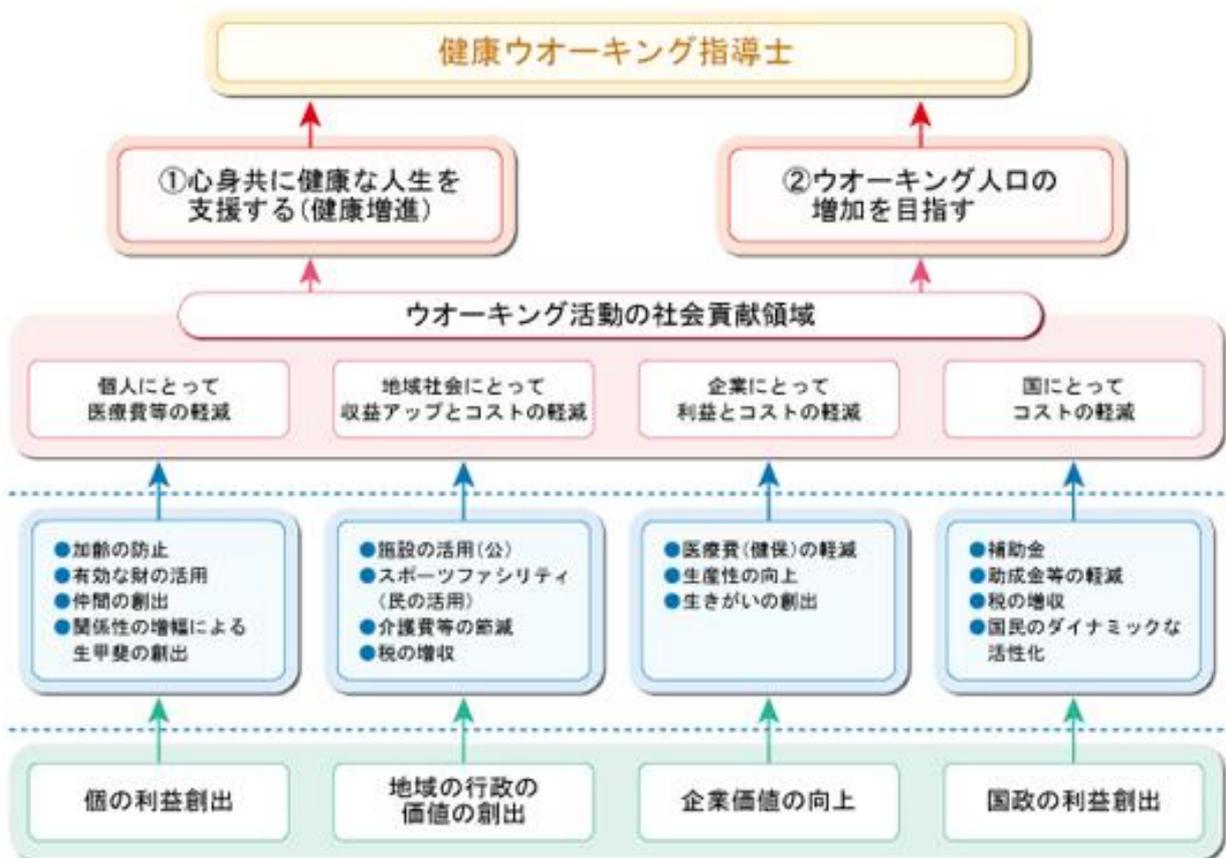
## 健康ウォーキング指導士とは

厚生労働省より 2006 年には健康づくりのための運動指針、2008 年には 40 歳以上の被保険者に対する特定健診・特定保健指導等の実施がうちだされ、今や日本は少子高齢化社会を迎え、国家的制作として「健康」に取り組む時代となりました。

高齢化社会は、社会コストが高く、特に医療費の高騰は 33.1 兆円（厚生労働省「平成 17 年度国民医療費」についてより）となり国、地方自治体、企業、個人共に非常に大きい負担を担うこととなります。

一般社団法人ウォーキング協会は、ウォーキングが持つ身体運動に対する、機能を活用、運動不足で栄養過多などに起因する生活習慣病・メタボリックシンドローム等の予防・未病・疾患改善に役立て、心と身体の活力を促進し、活力寿命の延伸に役立てます。

### ■健康ウォーキング指導士の社会的ミッション



### ■ヘルスウォーキング&アクティブウォーキングの指導と助勢(目的型健康づくりと結果型健康づくり)

ヘルスウォーキングプログラム

【健康づくりのウォーキングとしての運動処方 未病・疾病改善への対応】



ウォーキングの運動機能を活用し、主に健康づくりの面からウォーキングをとらえ、その未病（兆候はあるが発症していない状態）・疾病改善対応の助勢目的で学習します。

ウォーキング機能に加え、栄養学やQOL（生きがいと生活の質）を加えたライフスキル並びに健康促進の理論と支援方法を学び、2006年「健康づくりのための運動指針」、並びに2008年特定健康診査、特定保健指導の助勢活動を行うことによって、生活習慣病、メタボリックシンドローム等の未病・改善による医療費の軽減、活力寿命の延伸に貢献できるプログラムです。



### 【ヘルスウォーキングの指導と助勢（結果型健康づくり）】

#### ～From 40～

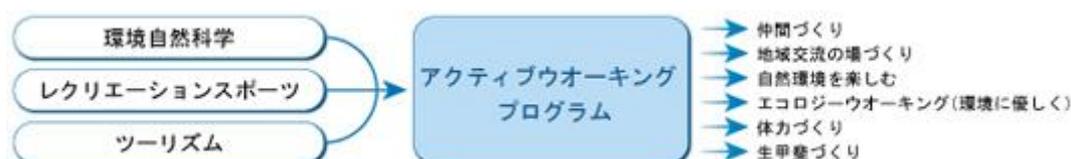
中高年、特に40歳を超えると、気力と体力が衰えはじめる傾向があります。また健康感も薄れがちになります。このような現象に対して、積極的にQOL（生活の質）を高めるライフスキルを身につけ、アクティブウォーキングライフで、人生にもっと活力を持ちたい人を助勢するためのプログラムです。

#### ～From 60～

60歳は人生のハーベストタイム（収穫期）といえます。自分自身の円熟した知識や、獲得した知財をもって、自己実現に向けてアクティブにウォーキングライフを楽しむ。その結果、QOL（生きがい）が向上し、体力が維持され、結果的に健康が保たれる。即ち、満足感、充実感、達成感、幸福感等に満ちた活力寿命の延伸を助勢するプログラムです。

#### ～世代間を超えたアクティブウォーキング～

世代を問わず、自然に親しむ、遠くへ出かける、日本や世界の自然を歩く、仲間づくりをする、ウォーキングをレクリエーションスポーツとして捉え、環境にもやさしいウォーキングを楽しむ人づくりのプログラムです。



## ■ウォーキング指導者の保有資格更新につて

資格を保有するためには、以下の条件を満たしている必要があります。

資格更新を希望する方は、事前にご確認の上、更新手続きをしていただきますようお願いいたします。

資格証の有効期限	新規取得または更新年月日から3年間有効
----------	---------------------

## ■更新条件

次の更新時まで下記条件を満たしている必要があります。

- (1) JWA 正会員であること
- (2) 資格ごとに JWA が認定している必要単位数を取得していること
- (3) 資格ごとの更新申請事務手数料のお支払い

## ■必要単位・更新費用

資格種別	必要単位	更新料金	備考
専門講師	不要	2, 200円	笑顔の写真 2.5cmx3cm
健康ウォーキング指導士	10単位	2, 200円	笑顔の写真 2.5cmx3cm
ヘルスウォーキング指導士	10単位	2, 200円	笑顔の写真 2.5cmx3cm
アクティブウォーキング指導士	10単位	2, 200円	笑顔の写真 2.5cmx3cm
歩育コーチ	10単位	2, 200円	笑顔の写真 2.5cmx3cm
公認ウォーキング指導員	6単位	2, 200円	笑顔の写真 2.5cmx3cm
主任ウォーキング指導員	10単位	2, 200円	笑顔の写真 2.5cmx3cm
主席ウォーキング指導員	10単位	2, 200円	笑顔の写真 2.5cmx3cm

複数の資格は合算取得数で可能です。ただし、更新申請事務手数料は資格毎に必要となりますのでご注意ください。

以上、(一社)日本ウォーキング協会規定より抜粋

2022年11月01日現在

