

# 「健康生きがいつくりアドバイザー」は、 今、社会に切望されています

一般財団法人 健康・生きがい開発財団 理事長 辻 哲夫  
東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員

## 生きがいつくりを手助けする 人材養成のために、財団を設立

健康・生きがい開発財団は1991年に設立、その背景には老人福祉のあり方の問題がありました。

1988年当時、私は厚生省社会局で老人福祉課長の職にあり、当時の事務次官の吉原健二氏から「これからの高齢者には健康と同時に生きがいも大事だ」と言われ、それを念頭に、さまざまな施策を展開しました。そして、「生きがいつくりを手助けする人材養成」の役割を担うために、当財団が設立されたのです。

「仲間をつくり、仲間とともに生きがいをもって社会の中でなんらかの役割を果たし、その結果として健康で生きがいが持てるまちづくりに貢献する」。このような活動を支援する人材こそが、「健康生きがいつくりアドバイザー」なのです。

つじ てつお 1947年兵庫県生まれ。

東京大学法学部卒業後、厚生省(当時)に入省。厚生省老人福祉課長時代に健康・生きがい開発財団の設立準備の段階から関与。その後、厚生省大臣官房審議官、厚生労働事務次官等を歴任し、2007年退官。2009年4月東京大学高齢社会総合研究機構教授に就任し、2020年4月より客員研究員。厚生省在任時以来、高齢者が健康で生きがいを持てる社会づくりに力を尽くしている。

## 日本の未来のために

現在、多くのアドバイザーが全国で育っています。各地で協議会組織をつくり、住民の健康生きがいつくりのための活発な活動を展開しており、今後の活躍が期待されています。

アドバイザーには、これからの超高齢社会を明るく希望あるものにする力があります。リタイア後、人生の二幕目を充実させるために、ぜひこの資格を取っていただきたいと思えますし、資格をお持ちの方はご自身の人間力を生かして地域でもうひと働きしていただくことを期待しています。

日本の未来のために、ぜひ一緒に頑張りましょう。



## 健康・生きがい開発財団について

名称：一般財団法人 健康・生きがい開発財団

理事長：辻 哲夫

設立：平成3年(1991年)

- 事業内容：1 健康生きがいつくりにかかる人材養成カリキュラムの開発及び研修  
2 健康生きがいつくりにかかる人材の資格認定  
3 健康生きがいつくりにかかる支援システムの開発・運用  
4 健康生きがいつくりにかかる活動の啓発及び調査・研究  
5 健康生きがいつくりにかかる人材の協議会組織の連絡調整

# 今こそ、「地域共生社会」の担い手、地域の活性化に貢献する人材 健康生きがいきづくりアドバイザーに！

## 【「健康生きがいきづくりアドバイザー」とは】

一般財団法人健康・生きがい開発財団が養成・認定する資格が「健康生きがいきづくりアドバイザー」です。養成講座では、人生100年時代に対応した健康、福祉、生きがいきづくり、社会参加などについて学び、社会活動参画への道筋を理解します。資格取得後は、「地域共生社会」の担い手、地域の活性化に貢献する人材として、地域の方々をサポートするアドバイザーの地域組織などに参画し、さまざまな分野で活躍しています。



## 【全国で活躍するアドバイザー】

### 「健康・生きがい」分野

健康寿命の延伸を目指した「フレイル予防事業」やノルディックウォーキング活動等を通じた健康づくりに貢献。そしてみずからの生きがいきづくりに。

### 「社会参加活動」分野

養成講座で学んだ知識を活かし、地元自治体の生涯学習講座の運営に参画。みずからも講師を担当。

### 「地域の活性化、仲間づくり、まちづくり活動」分野

三世代交流の場として「コミュニティサロン」を開設し、仲間づくり、まちづくりに貢献。また、一芸を持った仲間が集い「芸能一座」を立ち上げ地域のイベントに参加。“観客もメンバーも元気に！”をモットーに活動。

### 「生きがい就労」分野

アドバイザーの知識・経験・熱意を結集した法人貢献事業を立ち上げ、地域に根差した身上監護に主体を置いた成年後見人活動。

## 健康生きがいきづくりアドバイザー認定までの流れ

### 養成講座

土日の昼間、平日の夜間などに開催する2～3日間のコース

**16,500円(税込)**  
(研修費用、テキスト代含む)

### 産能大・通信講座

産能大学と提携し、養成講座と同じ内容を、4か月以内で2回のレポート提出・添削・習得するコース

**16,500円(税込)**  
(研修費用、テキスト代含む)

### eラーニング講座

養成講座同様の内容で、携帯端末を利用し、所定のカリキュラムを学習。全体で200問を解答し、70%の正解で修了

**16,500円(税込)**  
(研修費用、テキスト代含む)

### 認定研修

**11,000円(税込)**

「健康生きがいきづくりアドバイザー」活動に必要な専門知識・技術を、事例研究や演習などの実践形式で習得する1日のプログラムで、対面講座あるいはオンライン講座の研修です。

### 登録・認定

登録料11,000円(税込)、1年更新

### 養成講座で学べること

- 第1科目 超高齢社会の展望と人生100年時代の生き方
- 第2科目 健康生きがいきづくりアドバイザーの使命と役割
- 第3科目 人生100年時代の健康づくり
- 第4科目 超高齢社会の社会保障
- 第5科目 地域コミュニティ活動と社会貢献
- 第6科目 人生100年時代の家庭経済
- 第7科目 人生100年時代の就労

人生の二幕目に役立つこと、地域貢献活動への道筋を、具体的・体系的に学ぶことができます。

## 資格取得後には「アドバイザー活動支援講座」でスキルアップを応援！

資格取得後、財団登録アドバイザーは、「アドバイザー活動支援講座」として定期開催している『フォローアップ講座』『スキルアップ講座』等のプログラム(1日)を無料で受講できます。最新の情報・エビデンスに基づいた実践的でわかりやすい内容とカリキュラムです。各講座を活用して、社会貢献活動の幅を広げましょう。

※開催地、開催日程等の詳細は、財団事務局までお問い合わせください。

## 1 「フレイル予防事業」の推進

### ◎健康寿命の延伸に貢献

超高齢社会の伸展は、平均寿命の延伸とともに健康寿命との差が大きな課題となっています。その対策として健康寿命の延伸が目標として掲げられ、自治体においてさまざまな取り組みがなされている中、「フレイル(心身の虚弱)予防」は必須の課題として取り組みが始まっています。

当財団では、「フレイル予防」研究の第一人者である、東京大学・飯島勝矢教授監修のもと、「フレイルサポーター」の養成に注力しており、今や千葉県柏市での取り組みをはじめ多くの自治体において、「フレイルサポーター」研修を履修した健康生きがいづくりアドバイザーによる「フレ

イルチェック」の運営・サポートを、行政との協働により、開催・実施しています。

「フレイルチェック」は、「フレイル予防事業」の構築に際し、現状把握の第一歩という重要な事業であり、その支援・サポート役を担える「フレイルサポーター」の存在はなくてはならない人材といえます。

当財団では、この「フレイルサポーター」の養成および「フレイルチェック」の実施と収集データの入力・分析事業を通じて、各自治体の「フレイル予防事業」の展開に、また健康寿命の延伸および超高齢社会の課題・問題の解決の一端を担っていただけるよう事業を展開していく所存です。

The infographic is titled "健康長寿3つの柱" (Three Pillars of Healthy Longevity). It features a central rainbow arch with three pillars: "栄養 食・口腔機能" (Nutrition Food & Oral Function), "運動" (Exercise), and "社会参加" (Social Participation). Each pillar is accompanied by a "STOP FRAILTY" logo and a list of activities. The background shows illustrations of people eating, exercising, and participating in social activities.

- 栄養 食・口腔機能**
  - よく噛んでしっかり食べましょう
  - バランスのよい食事をとりましょう
  - みんなで楽しく食事をとりましょう
- 運動**
  - 10分多くからだを動かしましょう
- 社会参加**
  - 趣味・ボランティア・就労など
  - 自分に合った活動を見つけましょう

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より