

健康管理师基础知识备考指导

目录

- 阳光职业—健康管理师
- 健康管理师备考攻略

阳光职业—健康管理师

2005. 10. 25, 国家劳动和社会保障部发布了第四批健康管理师等新职业公告。

健康管理师是从事个体和群体健康的检测、分析、评估以及健康咨询、指导和危险因素干预等工作的专业人员。跨越医学、营养学、心理学、中医学、运动学、康复学及慢性病管理等多学科, 是健康产业最紧缺的复合型人才。

我国健康管理师的职业前景

随着健康中国战略的推进、人口老龄化进程的加快以及期望寿命的延长, 健康管理师这一职业必将成为我国众多行业与岗位的标配和刚需。

专家指出, 我国至少需要健康管理师 200 万人。

这将是一个千载难逢的机遇和挑战。

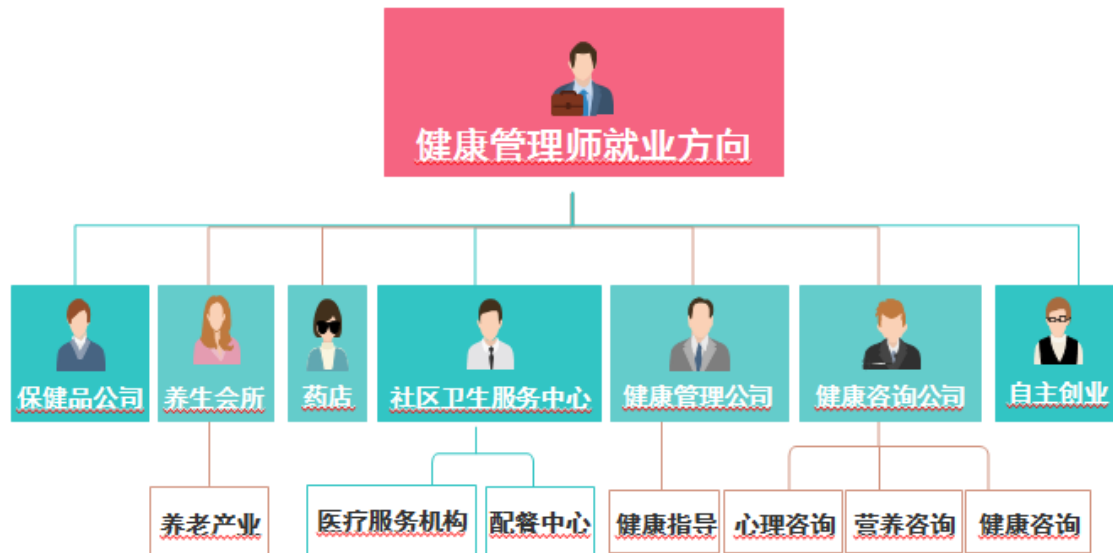
未来十年, 我国最具潜力的十大职业之首——健康管理师



哪些人适合考健康管理师证书

1. 各级疾病预防控制中心专业人员
2. 社区卫生服务人员, 各种体检中心、健康管理(咨询)公司、保险公司工作人员
3. 大中小学学校校医
4. 医学院校应届、往届毕业生

5. 各制药公司、保健品公司产品讲师、产品推销
6. 从事或准备从事健康管理相关职业的人员
7. 养生、美容、健身机构从业人员
8. 对健康管理有兴趣的人员



健康管理师考试报考条件

1. 具有医药卫生专业大学专科以上学历证书。
2. 具有非医药卫生专业大学专科以上学历证书，连续从事本职业或相关职业2年以上。
3. 具有医药卫生专业中等专业以上学历证书，连续从事本职业或相关职业工作3年以上。

健康管理师备考攻略

2018年-至今

卫健委人才交流服务中心每年组织4个批次(4月、6月、9月、11月)的健康管理师职业技能鉴定考试，报考人数逐年增加。



考试形式—人机对话考试



考试时间—一年四次

健康管理师国考一年四次，目前考试出题难度系数相对较低，竞争压力不大，过关机会多。



考试科目—理论知识、操作技能

考试大纲分为基础知识和操作技能两部分。

其中基础知识部分考试包括：

健康管理概论、临床医学、预防医学、常见慢性病、流行病学、健康教育、营养与食品安全、运动学、心理学、康复医学、健康信息学、医学伦理及职业道德、健康保险、相关法律法规。

操作技能部分考试包括：

健康监测、健康风险评估与分析、健康指导、
健康危险因素干预、健康管理案例。



通关分数线—60分/100分

科目	考试时间	时长	题型	合格	备注
理论知识	9:00—11:00	120分钟	单选题70x1 70分 多选题30x1 30分	60分	多选题少选多选都没分

考试题型—单选、多选

【单选题】

患者男，30岁，看到女性就不能自控地想要接触（2018.11）

- A. 正常现象
- B. 钟情妄想
- C. 焦虑症
- D. 强迫观念
- E. 太孤独

答案：D

【单选题】

按照信息的应用领域分类，其类别不包括（2018.11）

- A. 反馈信息
- B. 科技信息
- C. 社会信息
- D. 管理信息
- E. 军事信息

答案：A

解析：信息的应用领域分类：科技信息、社会信息、管理信息、军事信息。

【多选题】

健康管理师在健康管理工作中应该做到（2019.04）

- A. 采用案例进行教学时，应该隐去可能会据此辨认出个体的有关信息
- B. 在工作中的个案记录检查资料等应在严格保密情况下进行保存
- C. 工作中没有必要一定要向个体或群体说明健康管理工作的相关保密原则
- D. 不必经本人同意即可对危险因素干预过程进行录音或录像
- E. 一旦发现有危害自身或他人的情况，必须采取必要措施，防止意外发生

答案：ABE

【多选题】

心身疾病的心理社会影响因素有

- A. 认知
- B. 情绪
- C. 人格
- D. 社会环境
- E. 观念

答案：BCE

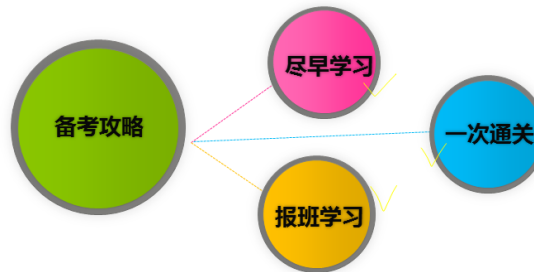
【多选题】

有合并症的糖尿病患者，选择运动方式时应遵循的原则有（2018.11）

- A. 合并足部溃疡者，选择上肢运动及下肢器械练习
- B. 下肢活动受限者，可选择上肢和躯干肌肉练习，如俯卧撑、引体向上等
- C. 使用 β 受体阻断剂者，以代谢当量把握运动强度
- D. 合并肥胖者，选择下肢负重少的游泳和自行车运动等
- E. 合并肥胖者应加大运动量，尽量采用高强度运动

答案：ABCD

备考攻略



尽早学习

先知先觉，抢占先机

报班学习——电子导航地图的启示

电子地图——正确导航——不走弯路——直奔目标

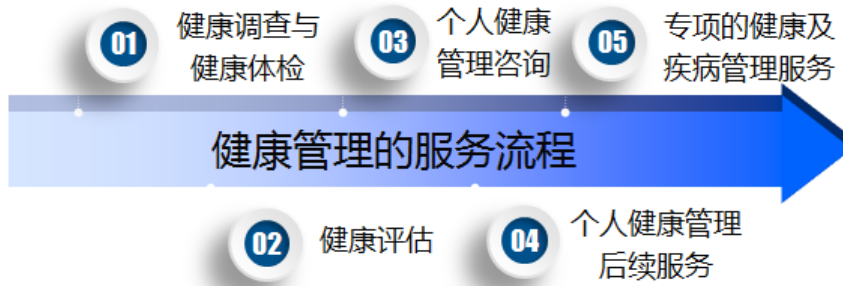
健考辅导——删繁就简——直击考点——顺利通关



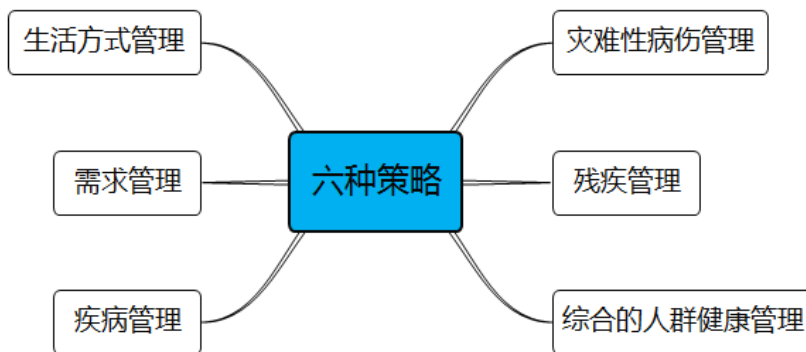
健康管理的概念★★★★

健康管理的具体做法	是提供有针对性的科学健康信息，创造条件采取行动来改善健康，重点是慢性非传染性疾病的预防和风险因素控制。 健康管理服务的两大支撑点是信息技术和金融保险。
健康管理的公众理念	病前主动防，病后科学管，跟踪服务不间断。
健康管理的任务	防大病、管慢病、促健康。

健康管理的服务流程★★★★



健康管理的基本策略



一次通关

x/100，拒绝当分母

我要一次成功！



环球网校