

《健康管理师》备考指导

一、报考条件

健康管理师职业资格鉴定考核，自低到高依次分别为：三级健康管理师、二级（技师）、高级技师（一级）。目前卫健委仅开展三级考试鉴定。全国统一考试，统一试卷，可跨地区报名。证书全国通用，终身有效。

具备以下条件之一者，可以申报三级健康管理师：

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工作 2 年以上，经三级健康管理师正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书。
3. 具有医药卫生专业中等专科以上学历证书，连续从事本职业或相关职业工作 3 年以上，经三级健康管理师正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书。

专业	学历	本职业或相关职业 工作年限
医药卫生	专科以上	/
非医药卫生	专科以上	2 年以上
医药卫生	中等专科以上	3 年以上

二、报名相关信息

报名时间	中国卫生人才中心统一公布健康管理师的报名截止日期，各地区发布报名时间，一般是考试前 20 天截止报名。 考试前 2 个月开始通知提交报名资料以邮件和短信的形式通知。	
报名方式	健康管理师考试一般采用网上报名，现场审核的报名方式，部分地区直接现场报名，详细报名方式以各地通知为准。 1. 个人报名：各地区公布报名入口。注：目前只有个别省份。 2. 机构报名：请联系学习培训机构统一报名。	
报名资料	纸质版	1. 身份证复印件（正反面）1 份



		2. 学历证彩色扫描件 1 份 3. 白底 2 寸相片 4 张 4. 工作证明原件 1 份 注：各地政策略有不同以实际通知为准。
	电子版	1. 身份证正反面电子版 2. 学历证电子版 3. 白底相片电子版 3. 报名信息登记表
准考证打印	考前一周通知打印准考证，准考证需保存好以备查成绩使用。	
考试时间	全国统考时间为 4 月、7 月、11 月中下旬，共 3 次。	
成绩查询	考后 20 个工作日公布成绩，届时考生可登陆“中国卫生人才网”进行查询。	
证书发放	一般是在考后 3 个月左右通知学员领取，可以邮寄证书。可在国家卫健委中国卫生人才网官方进行查询。	

三、考试科目

科目	考试时间		分数	考试方式
理论知识	9:00~11:00	120 分钟	100 分	电脑答题
操作技能	14:00~16:00	120 分钟	100 分	均为选择题

四、考试题型介绍

（一）基础知识（理论知识）

1. 分数：满分 100 分，合格分数为 60 分。

2. 题型

（1）单选题：共 70 道，每题 1 分。

【例题】药源性疾病的种类不包括

A. 药后效应型



- B. 过敏型
- C. 长期用药致病型
- D. 甲型
- E. 乙型

【答案】B

(2) 多选题：共 30 道，每题 1 分，多选、少选均不得分。

【例题】运动对人体健康水平的影响有

- A. 减少关节的磨损
- B. 总体上提高了心脑血管意外的发生率
- C. 改善身体平衡协调能力
- D. 改善冠状动脉功能
- E. 降低心肌缺血的风险，降低心脑血管意外的发生

【答案】CDE

(二) 技能操作

1. 分数：满分 100 分，合格分数为 60 分。

2. 题型

(1) 单选题：共用题干多个小题，总计 58 道小题，每小题 1 分。

【例题】(1~2 题共用题干)

吸烟是一种成瘾行为，对于它的形成和戒除，需要有清醒的认识。

1. 吸烟成瘾的影响因素不包括
- A. 文化因素
 - B. 社会环境因素
 - C. 经济因素
 - D. 社会心理因素
 - E. 传播媒介因素



【答案】C

2. 吸烟可以导致的疾病不包括

- A. 动脉粥样硬化
- B. 慢性阻塞性肺疾病
- C. 肺癌
- D. 高血压
- E. 血脂异常

【答案】E

(2) 多选题：案例分析题，总计 42 道小题，每小题 1 分。多选或者少选均不得分。

【例题】(61~65 题共用题干)

刘先生，33 岁，是合资企业的部门负责人，压力大。一日三餐不规律，早餐经常不吃，中晚餐应酬多，经常饮酒，每天抽烟一包，工作时间以静坐为主。最近体检发现：心电图显示心肌缺血，血压偏高，B 超发现中度脂肪肝和胆结石，生化检查发现转氨酶增高。作为健康管理师，请回答以下问题

61. 适合刘先生选择的运动方式是

- A. 拳击
- B. 100m 短跑
- C. 肌力训练
- D. 游泳
- E. 击剑训练
- F. 柔韧性练习
- G. 有氧耐力运动

【答案】CFG

62. 刘先生吸烟成瘾行为可能的影响因素有

- A. 社会心理因素
- B. 团体因素



- C. 文化因素
- D. 传播媒介因素
- E. 男性
- F. 社会环境因素
- G. 家庭因素

【答案】 ABCDFG

63. 针对刘先生存在的健康.. 提出的指导建议可以包括

- A. 减轻压力
- B. 戒瘾
- C. 平衡膳食
- D. 按时作息
- E. 辞职换个工作
- F. 增加运动
- G. 限酒

【答案】 ABCDFG

64. 对刘先生进行健康教育能获得好效果的方法包括

- A. 送他宣传海报
- B. 看宣传栏
- C. 发放小册子
- D. 发影像材料
- E. 发送手机信息
- F. 发放宣传折页

【答案】 CF

65. 针对刘先生的膳食指导内容包括

- A. 多吃蔬菜、水果和薯类



- B. 适量吃鱼禽肉蛋
- C. 减少烹调油用量
- D. 少盐：每天不超过 5g
- E. 限量饮酒
- F. 尽量多吃主食
- G. 食物多样化

【答案】ABCDEG

▲特别注意

1. 在理论考试中，题目可以返回查看，但在操作技能考试中，所有题目只能作答一次，做完后不能再返回进行修改。
2. 两科成绩均合格，即为考试通过。
3. 如果其中一科成绩不合格，那么另一科成绩也不予保留，两科均需重新报考。

五、各章内容所占分值

科目	章节	分值占比 (%)
基础知识	第一章 健康管理概论	0~1
	第二章 临床医学基础知识	3~5
	第三章 预防医学基础知识	4~5
	第四章 常见慢性病	6~8
	第五章 流行病学和医学统计学基础知识	3~5
	第六章 健康教育学	5~8
	第七章 营养与食品安全	4~6
	第八章 身体活动基础知识	4~6
	第九章 心理健康	3~5



	第十章 中医养生学基础知识	2~4
	第十一章 康复医学基础知识	2~4
	第十二章 健康信息学	3~5
	第十三章 医学伦理与职业道德	2~3
	第十四章 健康保险与健康管理的	3~5
	第十五章 健康管理服务营销	2~5
	第十六章 健康管理相关法律法规知识	1~4
技能操作	第一章 健康监测	20~30
	第二章 健康风险评估和分析	25~30
	第三章 健康指导	20~30
	第四章 健康危险因素干预	25~30

