

健康管理师三级考核大纲

一、本考核大纲依据《健康管理师国家职业标准》，结合行业需求和产业发展方向，编制本考核大纲。

二、本职业编码为 4-14-02-02, 职业名称为健康管理师。本考核大纲仅包含三级/高级工共 1 个等级。

三、申报本职业技能等级认定条件

健康管理师(三级/高级工)应具备以下条件之一：

(一) 具有医药卫生专业大学专科（含）以上学历证书；

(二) 具有非医药卫生专业大学专科（含）以上学历证书，连续从事本职业或相关职业工作两年（含）以上，经健康管理师三级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书；

(三) 具有医药卫生中等专科（含）以上学历证书，连续从事本职业或相关职业工作 三年（含）以上，经健康管理师三级正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书。

四、考核方式

(一) 考试科目及时间安排

科目一：《理论知识考试》（理论），考试时长 90 分钟；题目包括单选题、判断题和多选题。

科目二：《专业能力考核》（技能），考试时长 60 分钟；题目为综合分析题，包括简答题、论述题、案例分析题。

(二) 考核方式

理论知识考试采用上机方式考核，专业能力考核采用笔试方式考核。

（三）成绩管理办法

两个科目同时达到 60 分（含）以上为合格。

考试成绩实行滚动管理，成绩有效期为一年，一年内可补考未合格科目，两科成绩均达 60 分（含）以上方可领取健康管理师三级证书。

五、考核要素细目表

（一）理论考核要素细目表

健康管理师（三级/高级工）理论考核要素细目表

考核范围									考核知识点			
项目			职业功能			内容			代码	名 称	重要程度	
代码	名称	权重（%）	代码	名称	权重（%）	代码	名称	权重（%）				
A	基本要求	55	A	职业道德	5	A	职业道德基本知识	3	001	健康管理师职业道德的本质	X	
									002	健康管理师职业道德的基本要求	X	
						B	职业守则	1	001	健康管理师基本职业守则	X	
						C	礼仪和礼貌语言知识	1	001	健康管理服务的礼仪礼节	X	
			B	健康管理基本知识	50	A	健康管理基本概念与组成	3	001	健康管理的概念与目标	X	
									002	健康管理的历史、现状与未来	X	
									003	健康管理的基本策略	X	
									004	健康管理的基本步骤	X	
									005	健康管理的服务流程	X	
									006	精准医学与健康管理	X	
									007	健康管理师职业简介及功能	X	
			B	健康风险评估理论与应用		2	001	健康分险评估的基本原理	X			
							002	健康风险评估的操作方法	X			
			C	健康保险相关知识		A	健康保险基础知识	2	001	健康保险的概念及分类	Y	
									002	社会医疗保险基础知识	Y	
									003	商业健康保险基础知识	Y	
									004	健康保险的需求和供给	Y	
									005	健康管理在健康保险中的作用	Y	
			D	医学基础知识		A	临床医学基础知识	16	001	临床医学的分类与特征、发展趋势	X	
									002	问诊与体格检查	X	
									003	实验室诊断	X	
									004	实验室诊断的临床应用与评价	X	
									005	X线成像	X	

									006	CT检查	X
									007	超声成像	X
									008	磁共振成像	X
									009	临床辅助检查	X
									010	药物的吸收与分布	X
									011	药物的转化与排泄	X
									012	合理用药	X
									013	药物不良反应的类型	X
									014	药物不良反应的防治	X
									015	手术治疗	X
									016	介入治疗	X
									017	放射治疗	X
									018	物理疗法	X
									019	健康管理 与临床医学的关系 与应用	X
									020	细胞学基础知识	X
									021	组织学基础知识	X
									022	循环系统、呼吸系统	X
									023	消化系统、运动系统	X
									024	神经系统、内分泌系统	X
									025	泌尿系统、生殖系统	X
									026	人体内环境及生理功能调节	X
									027	消化管	X
									028	消化腺	X
									029	口腔与胃内消化	X
									030	小肠内消化	X
									031	化学消化	X
									032	食物吸收的方式	X
									033	食物吸收的部位	X
									034	水的吸收	X
									035	矿物质的吸收	X
									036	碳水化合物和蛋白质的吸收	X
									037	脂肪、胆固醇、维生素的吸收	X
									038	细菌的分类和致病性	Y
									039	真菌的分类和致病性	Y
									040	病毒的分类和致病性	Y
									041	水痘一带状疱疹病毒	Y
									042	益生菌的分类及其作用	Y
									043	全科医学、全科医疗和全科医 生的基本概念	X
									044	全科医疗基本特征	X
									045	全科医疗的服务特点	X
									046	健康管理在全科医疗中的应用	X
									047	循证医学概述	Z
									048	健康管理中的循证实践	Z
									049	康复医学的发展历程	X
									050	残疾和健康分类	X
									051	残疾分级	X
									052	康复预防	X
									053	康复评定	X
									054	康复治疗及其常用手段	X

									055	维持或扩大关节活动的康复治疗	X
									056	增强肌力和肌肉耐力的康复治疗	X
									057	改善协调功能和步态的康复治疗	X
									058	促进运动功能恢复的神经生理学疗法	X
						B	预防医学基础知识	6	001	预防医学的概念及特点	X
									002	影响健康的环境因素	X
									003	行为与生活方式、遗传等影响健康的因素	X
									004	一级预防	X
									005	二级预防	X
									006	三级预防	X
									007	临床预防服务的概念及内容、化学预防	X
									008	个体健康危险因素评价与健康维护计划	X
									009	社区公共卫生及其实施原则	X
									010	国家基本公共卫生服务内容与职业病的管理	X
									011	传染病及突发公共卫生事件报告和处理服务	X
									012	职业病的管理	X
									013	免疫学及基本概念	Y
									014	免疫系统的组成	Y
									015	免疫系统的基本特性	Y
									016	非特异性免疫	Y
									017	特异性免疫	Y
						C	常见慢性非传染性疾病基本知识	1	001	慢性病的概念及主要危险因素	X
									002	慢性病主要社会危害	X
						D	卫生保健基本知识	2	001	基本卫生保健的概念与原则	X
									002	基本卫生保健的内容	X
									003	基本卫生保健的特点和意义	X
						E	流行病学和生物统计学基础知识	4	001	流行病学的概念与常用指标	X
									002	发病指标	X
									003	死亡指标	X
									004	相对危险度	X
									005	流行病现况调查	X
									006	队列研究与病例对照研究	Y
									007	实验性研究	Y
									008	诊断试验的评价研究	Y
									009	筛检基础知识	Y
									010	医学统计学的基本概念	Y
									011	医学统计工作的基本步骤	Y
									012	统计学的重要概念	Y
									013	统计描述	Y
									014	统计推断	Y
									015	统计表和统计图	X
						F	健康教育学基础知识	7	001	健康教育、健康促进的含义与联系	X
									002	健康教育在健康管理中的应用	X
									003	健康信念模式	X

B	相关知识	45							004	自我效能理论	X
									005	行为改变的阶段理论	X
									006	传播的基本概念与模式	X
									007	人际传播	X
									008	大众传播	X
									009	传播材料制作	X
									010	常用人际传播形式与传播媒介	X
									011	健康教育计划设计步骤	X
									012	健康教育计划的实施与评价	X
						G	中医养生学基础知识	5	001	中医阴阳学说	X
									002	中医五行学说	X
									003	中医藏象学说	X
									004	中医气血津液理论	X
									005	中医经络学说	X
									006	中医体质辩证调理	X
									007	中医养生相关知识	X
						H	新冠肺炎疫情防控相关知识	1	001	新冠肺炎的主要的症状和表现	X
									002	新冠肺炎传播方式	X
									003	公民防疫基本行为准则	X
			E	相关法律、法规知识		A	相关的法律法规概述	1	001	《中华人民共和国劳动合同法》相关知识	Z
									002	《中华人民共和国执业医师法》相关知识	Z
									003	《中华人民共和国食品安全法》相关知识	Z
									004	《中华人民共和国传染病防治法》相关知识	Z
									005	《中华人民共和国中医药法》相关知识	Z
B	相关知识	45	A	健康监测	15	A	医学信息学基本概念	15	001	信息的主要特征	X
									002	健康信息的来源	X
									003	健康信息的收集方法	X
									004	数据库的建立	X
									005	信息更新与整理	X
									006	居民健康档案的意义与基本要求	X
									007	个人健康档案	X
									008	家庭健康档案	X
									009	社区健康档案	X
									010	健康大数据以及互联网移动医疗在健康管理中的应用	X
			B	健康风险评估和分析	10	A	健康风险评估和分析	10	001	恶性肿瘤的流行状况、危险因素及筛查和早期判断	X
									002	高血压的流行状况、危险因素和判断	X
									003	糖尿病的流行病学	X
									004	2型糖尿病的危险因素	X
									005	冠心病的分型、临床表现	X
									006	冠心病的流行病学及危险因素	X
									007	脑卒中的临床表现	X
									008	脑卒中的危险因素	X
									009	慢性阻塞性肺疾病的临床表现	X

									010	慢性阻塞性肺疾病的危险因素	X
									011	超重或肥胖的判断标准及主要危险因素	X
									012	骨质疏松症的判断标准及危险因素	X
									013	口腔健康的判断标准及对身体的危害	X
			C	健康指导	10	A	营养与食品安全基础知识	5	001	蛋白质的组成、分类和生理功能	X
									002	脂类的分类及生理功能	X
									003	碳水化合物的分类及营养价值	X
									004	膳食纤维及其生理功能	X
									005	矿物质的特点及生理功能	X
									006	维生素的特点及其生理功能	X
									007	营养强化食品基本知识	X
									008	常见保健品的功能和适宜人群	X
									009	特殊医学用途的配方食品的作用和适宜人群	X
									010	食物中毒的概念及特点	X
									011	食物中毒预防	X
						B	心理健康概念	3	001	心理现象与心理学基本概念	X
									002	心理健康定义与心理健康标准	X
									003	心理卫生定义与心理卫生范畴	X
									004	个体的心理健康与发展	X
									005	群体心理健康与心理卫生	X
									006	常见的一般心理问题	X
									007	严重心理问题的界定	X
									008	不良行为概述与表现	X
									009	心理障碍的基本概念与类型	X
									010	心理障碍的评估方法	X
									011	心理健康的维护和促进	X
						C	医学伦理学的基本概念	1	001	健康管理伦理定义与基本原则	X
									002	健康管理伦理规范以及权利、义务	X
						D	健康营销学与健康产品相关知识	1	001	健康管理服务的基础知识	Y
									002	健康管理服务营销基础知识	Y
									003	健康管理服务的消费分析	Y
									004	健康管理服务营销方法	Y
			D	健康危险因素干预	10	A	生活方式对健康危险因素干预	3	001	膳食指南和平衡膳食宝塔	X
									002	成瘾行为的干预	X
						B	身体活动对健康危险因素的干预	4	001	身体活动的概念及分类	X
									002	身体活动的强度及其衡量	X
									003	身体活动量的衡量	X
									004	身体活动的生理反映、身体活动的健康益处	X
									005	身体活动指南要点	X
						C	身体活动对慢性病的干预	3	001	运动处方的基本概念	X
									002	运动处方的制定步骤与方法	X
									003	健康成人运动处方基本内容	X
									004	肥胖的运动处方要点	X
									005	糖尿病的运动处方要点	X
									006	原发性高血压运动处方要点	X

（二）操作技能考核内容结构表

健康管理师(三级/高级工)操作技能考核内容结构表

考核范围		操作技能										合计
		信息采集	体格测量	信息管理	不合逻辑健康信息记录的识别方法	健康风险识	健康风险分析	健康教育	干预方案的实施	干预效果监测	跟踪随访	
高级 (3级)	选考方式	必考				必考	必考	必考	必考	必考	必考	
	考核比重（%）	20	25	10	5	5	5	10	10	5	5	10项
	考试时间（min）	考试时间：60min										60min
	考核形式	笔试，题型包含案例分析题、简答题、论述题。										

（三）操作技能考核要素细目表

三级健康管理师（三级/高级工）操作技能考核要素细目表							
考核范围				技能考核点			
代码	名称	考核比重	选考方式	代码	名称	重要程度	试题量
A	健康监测	60	必考	001	能够根据健康需求设计健康调查表	X	13
				002	能够应用调查表收集健康信息	X	6
				003	能够正确掌握身高的测量方法以及测量仪器的使用	X	3
				004	能够正确掌握体重的测量方法及测量仪器的使用	X	5
				005	能够正确掌握测量腰围的方法及测量仪器的使用	X	3
				006	能够正确掌握测量血压的方法及测量仪器的使用	X	9
				007	能审阅所收集的健康信息表是否符合逻辑	X	2
				008	能够掌握信息录入的方法，并进行鉴别和核实	X	4

				009	掌握健康信息的清理、传递和接受方法	X	7
				010	掌握健康信息的保存方法	X	7
B	健康风险评估和分析	10		001	能够识别相关健康风险因素	X	11
				002	能够选择健康风险评估指标	X	13
				003	能够使用选定的健康风险评估工具进行健康风险识别	X	6
				004	掌握缺血性心血管疾病发病风险的评估	X	5
				005	能够根据识别的健康风险结果做出初步判断	X	7
C	健康指导	15		001	熟悉生活方式指导的基本内容和原则	X	10
				002	能够按既定方案，选用健康教育材料。	X	7
				003	能够在个体或群体中传播健康信息	Y	6
				004	能够采用电话、邮件或交谈等方式进行随访。	Y	2
				005	能够记录个体或群体健康指标的动态变化。	Y	4
D	健康危险因素干预	15		001	能够按照干预方案制定实施计划	X	16
				002	能够根据实施计划进行干预	X	26
				003	能够利用体重计、血糖仪、血压计、计步器等特定根工具记录健康指标的变化并做出反馈	X	16
				004	能根据干预计划核查高血压和糖尿病的干预措施执行情况	X	12

六、参考书目

《卫生健康行业职业技能培训教程——健康管理师基础知识》

第 2 版

《卫生健康行业职业技能培训教程——健康管理师国家职业资格三级》第 2 版

七、版本号及启用日期

此版本为第一版，版本号为001，启用日期为2022年4月。