

「健やか生活習慣フェスタ」開催要領

1. 開催目的

日常生活の中で「健やかな生活習慣」の爽快感を実感し、自ら行動変容を行うことにより生活習慣病を予防することをねらいとして、平成20年度から「適度な運動」「健全な食生活」「禁煙」を焦点とした新たな国民運動を展開することとしている。

この国民運動を社会全体に浸透・定着させるための戦略として、19年度末にプレイベントを開催し、イベントへの参加を通じて国民全般や各種団体等への国民運動の周知を図るとともに、本格的な運動展開へ向けた気運の醸成を図る。

2. 開催日時および会場等

イベント名称：「健やか生活習慣フェスタ」

日 時：平成20年3月15日(土)、16日(日) 各日 10:00～17:00

会 場：東京都豊島区東池袋3-1-1

池袋サンシャインシティ文化会館3階および4階

主 催：厚生労働省、(財)健康・体力づくり事業財団

後 援：内閣府、文部科学省、農林水産省、経済産業省、東京都、豊島区(予定)

入場料：無料

想定来場者：8,000人×2日＝16,000人

3. イベントの主な内容

(1) 4階ゾーン【主催・・・厚生労働省】

・メインステージプログラム

オープニング、実践事例発表、基調講演、その他の講演、

パネルディスカッション、健康づくり関連映画上映

・運動体験コーナー (協力：(社)日本フィットネス協会)

・食生活体験コーナー (協力：(財)日本食生活協会)

・ミニステージ

(協力：(社)日本ウォーキング協会、(社)日本栄養士会、(社)日本フィットネス協会)

・団体出展コーナー(運動・食生活・禁煙に関連した出展、19団体)

(2) 3階ゾーン【主催・・・(財)健康・体力づくり事業財団】

・生活習慣病予防に関連するセミナー

・健康チェックコーナー

・企業出展コーナー(食品・運動機器・運動用具・フィットネス等分野の20企業)



3月15日(土)・16日(日) 10:00~17:00
池袋サンシャインシティ 文化会館 3F/4F



入場無料

健やか生活習慣フェスタ

いいこと聞いて楽しく運動!おいしく食べてみんなで参加!

文化会館 3F

セミナー

15日(土)

【講演1】 10:30~12:00
健診でメタボと判定されたときの運動・身体活動
独立行政法人国立健康・栄養研究所 健康増進プログラム、運動方針ドラゴン/ロケットリーダー 宮地 元彦氏

【講演2】 14:00~15:30
肥満予防(子供の健康・体力づくり)
あいち健康の森健康科学総合センター副センター長、健康開発部長 津下一代氏

16日(日)

【講演1】 10:30~12:00
メタボリックシンドロームのしくみと予防・治療のすすめ方
東京大学大学院 医学系 教授 門脇 孝氏

【講演2】 14:00~15:30
これからの食生活と健康づくり
日本栄養士会 専任理事 二見 大介氏

健康チェックコーナー

メタボ危険度チェック
*血管年齢測定、血糖値測定など

企業展示

「健やか生活習慣」応援企業があなたのメタボ予防・改善をサポート!

すぐに始められる! フィットネス体験、運動サービス、用具の紹介。食卓に変化が! 生活改善レシピ、商品の紹介、試食。毎日チェック! 計測機器による体験デモンストレーション、プロも納得! 特定健診・特定保健指導システムの紹介。

- 出展企業 (五十音順)
- 株式会社パニコー
 - オムロンヘルメック株式会社
 - 株式会社キャラバン
 - ケルコム株式会社
 - 株式会社コナミスポーツ&ライフ
 - サニーヘルメック株式会社
 - 株式会社サダックススポーツ
 - サントリー株式会社
 - 株式会社スケン
 - 株式会社ニチレイフーズ
 - ハウス食品株式会社
 - 株式会社ファンクル
 - 株式会社ファンジョン
 - 松下電工株式会社
 - マルハ株式会社
 - みどりウイルプログラミング株式会社
 - 明治乳業株式会社
 - 株式会社ルネサンス
 - ロッテ商事株式会社

文化会館 4F

ライブステージ

15日(土)

【オープニング・実演事例発表】 10:00~11:45

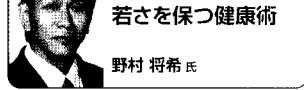


【基調講演】 12:00~13:00
チョモランマにかけた夢そして健康
三浦 雄一郎氏 三浦 豪太氏

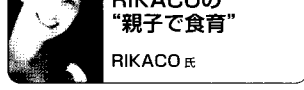
【パネルディスカッション】 13:15~14:30
健やか生活習慣を地域に、職域に



【講演】 14:45~15:30
若さを保つ健康術

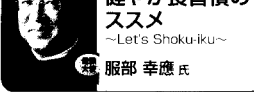


【講演】 15:45~16:30
RIKACOの“親子で食育”

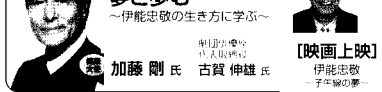


16日(日)

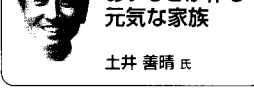
【講演】 10:15~11:30
健やか食習慣のススム
~Let's Shoku-iku~
服部 幸應氏



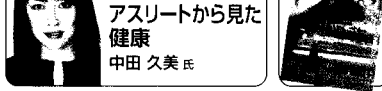
【トークショー】 14:45~15:30
夢と歩む
~伊能忠敬の生き方に学ぶ~
加藤 剛氏 古賀 伸雄氏



【講演】 11:45~12:30
おいしさを作る元氣な家族
土井 善晴氏



【講演】 15:45~16:30
私とバレーボールアスリートから見た健康
中田 久美氏



体験

知ってあそぶ 自分の体力

- 楽しく運動!! *ゲームで体を動かそう!!
- 持久力・筋力・柔軟性を楽しくチェック!!
- あなたに適切な運動方法は? 「エクササイズガイド」を紹介します!!

健康と食育講座

- メタボ予防のための食生活アドバイス!
- バランスの良い食事ってなあに? 食事バランスガイドを紹介します。
- おやこで食育を体験してみよう! 試食もできます。



ライブステージ

- ひばりエクササイズ
- 親子で学ぶ 手作りメニュー
- 生活習慣病予防のための楽しいウォーキング教室
- 親子で使ってみよう! 食事バランスガイド
- 歩き方・姿勢を変えるだけの、簡単ダイエット

健康スタンプラリー 抽選会

ステキな賞品が当たる抽選会を実施します。賞品がなくなり次第終了しますので、お早めにご参加ください。

同日 先着 **3,000** 名様

健康関連資料入り **エコバッグ**をプレゼント!

出展企業

- (社) 実業改善普及会 (NPO) 禁煙ネット (財) 結核予防会 健康の駅推進機構 (NPO) サービス産業振興機構 (財) 社会保険健康事業財団 青果物健康推進委員会 (社) 全国社会福祉協議会 (社) 全国私立保育園連盟 (社) 全国調理師養成施設協会 (社) 日本ウオーキング協会
- (社) 日本栄養士会 (NPO) 日本健康運動指導士会 (社) 日本健康倶楽部 (財) 日本健康スポーツ連盟 (社) 日本歯科医師会 (財) 日本食生活協会 (社) 日本フィットネス協会 (社) 日本酪農乳業協会 (財) 日本レクリエーション協会 有限責任田間法人 フェイノアティ協会 (五十音順)

主催：厚生労働省(文化会館 4階) 財団法人 健康・体力づくり事業財団(文化会館 3階)

後援：内閣府・文部科学省・農林水産省・経済産業省 (予定) 東京都・豊島区

*プログラムは変更する場合があります

1に運動
2に食事
しっかり禁煙
最後にクスリ

健やか生活習慣フェスタ

いいこと聞いて楽しく運動!おいしく食べてみんなで参加!

入場無料

「健やか生活習慣国民運動」を知ろう!!

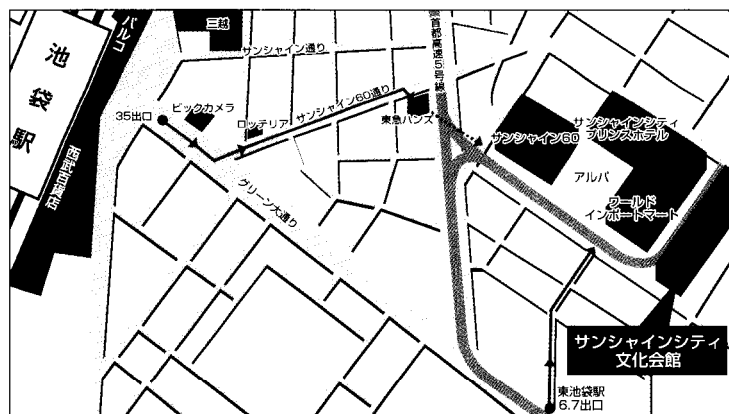
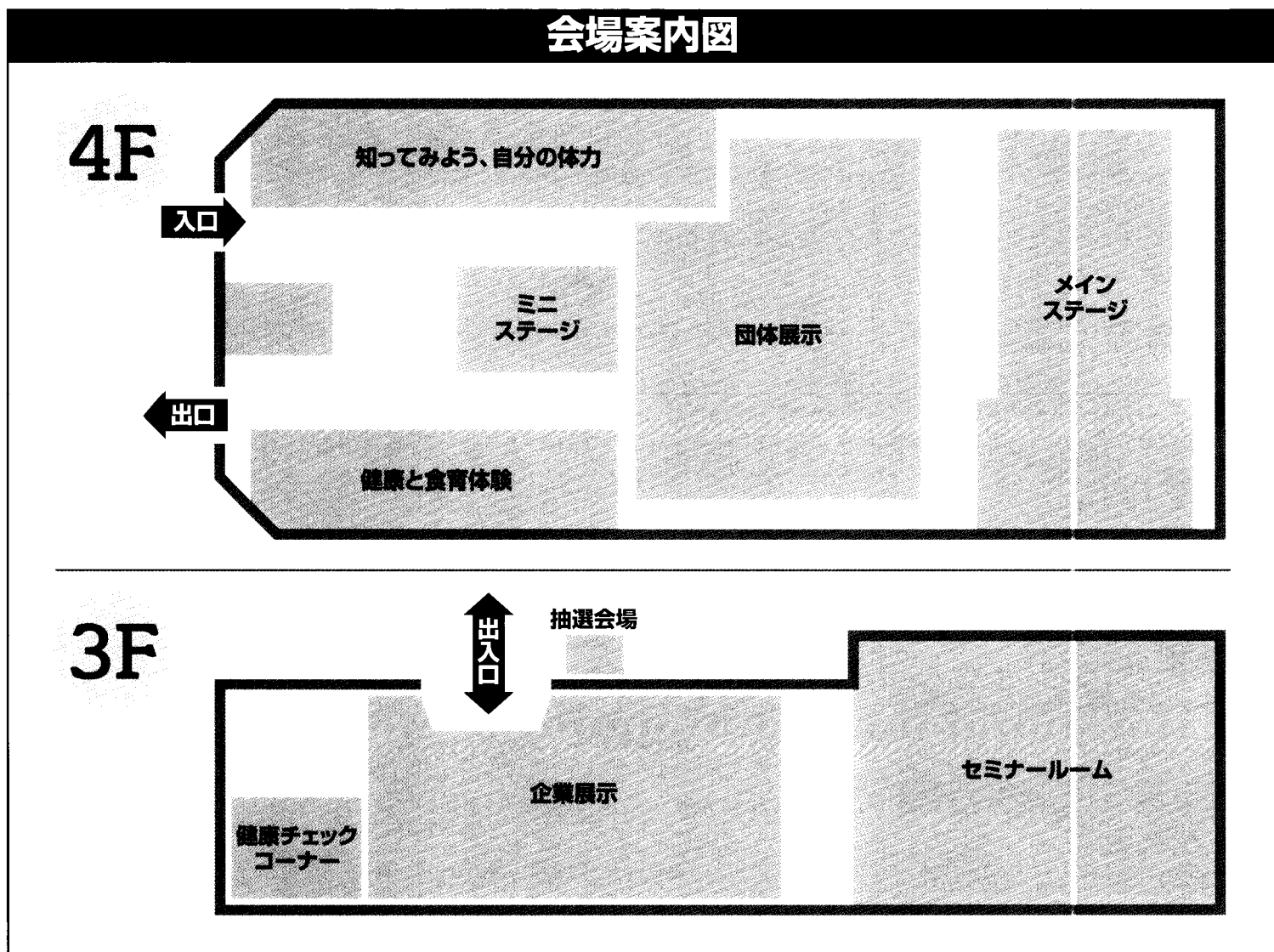
「健やか生活習慣国民運動」とは、平成20年度からの特定健診^{*1}・特定保健指導^{*2}の実施とともに展開される生活習慣病予防のための国民運動で、一人ひとりが「運動」「食生活」「禁煙」に関わる良い生活習慣の爽快感を実感し、自発的に生活習慣を改善していくことをめざしています。

そのプレイベントとなる「健やか生活習慣フェスタ」では、国民運動を広く皆様にお伝えすべく、「運動」「食生活」「禁煙」の重要性をご体験いただきます。皆様の健康づくりのきっかけになることを願っております。

※1 特定健診とは…
特定健診とは、平成20年度から実施されるメタボリックシンドロームの概念を踏まえた健康診断です。特定健診は、妊婦等一部を除き40歳～74歳の方が対象となります。

※2 特定保健指導とは…
特定保健指導とは、特定健診の結果を受けて、生活習慣の改善が必要な者に対し、医師、保健師、管理栄養士等が実施する食生活、運動に関する保健指導です。

会場案内図



会場へのアクセス

東京メトロ有楽町線 東池袋駅より徒歩3分
JR、東京メトロ、西武池袋線、東武東上線池袋駅より徒歩8分
都電荒川線 東池袋四丁目停留所より徒歩4分

お問合せ先

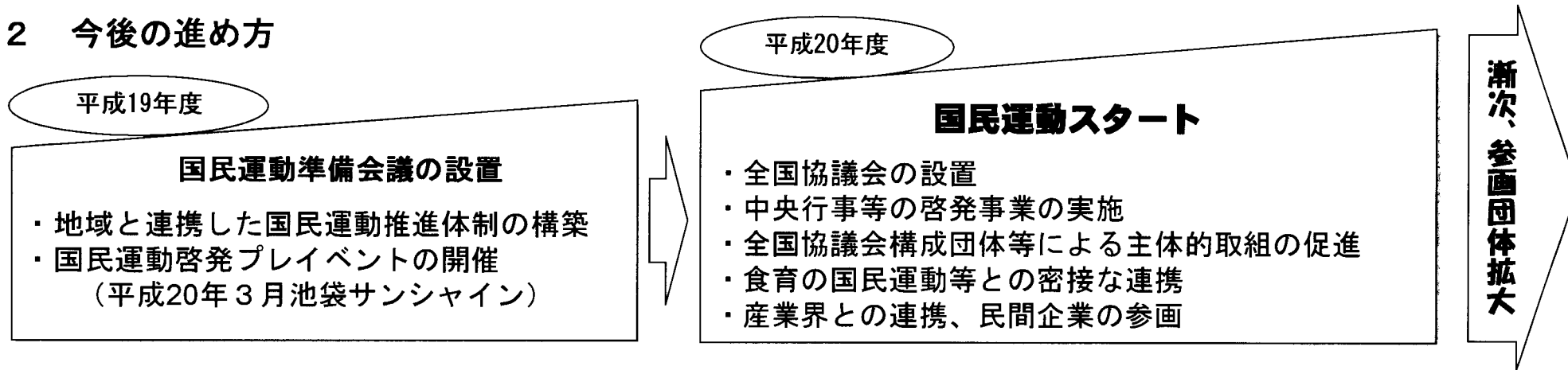
名称：健やか生活習慣フェスタ事務局
開設期間：平成20年1月11日(金)～3月16日(日)
窓口時間：平日 10:00～12:00 / 13:00～18:00
連絡先：株式会社 テー・オー・ダブリュー 内
Tel：03-3502-0511 Fax：03-3502-0512
メールアドレス：sukoyaka@tow.co.jp

健やか生活習慣国民運動について

1 趣 旨

- 健康寿命の延伸を図り、「明るく活力ある社会」を構築するため、疾病の発症を予防する「一次予防」に重点を置いた健康づくりを国民運動として展開することとする。
- 特に、死亡原因の約6割、国民医療費の約3割を占める生活習慣病に着目し、日常生活の中の適度な運動、健全な食生活、禁煙を柱とした「健やかな生活習慣」を国民が実感することにより、国民の行動変容を促すことを目的とする。
- また、「健やかな生活習慣」が地域・職域に浸透し、国民の生活文化として定着していくことを目指して、国民運動の趣旨に共感し具体的に行動する団体の参画を得て「健やか生活習慣国民運動全国協議会」(仮称)を設置する。
- さらに、食育を始めとする他の国民運動とも連携をしながら、家庭、地域社会、学校、職場など様々な場において、子どもの頃からの正しい食習慣の育成を始めとした生活習慣病予防のための普及啓発及び実践活動を促進する。

2 今後の進め方



健やか生活習慣国民運動について

これまでのホビョレ ションアフローチの課題

- ① 健康日本21の目標項目(9分野70項目)は日常生活で意識し実践するには数が多過ぎること
- ② 健康日本21の目標達成に向けた効果的なプログラムやツールの展開が不十分なこと
- ③ 普及啓発が行政や外郭団体中心であり産業界を含む社会全体の活動に必ずしも至っていないこと

産業界も巻き込み「健やかな生活習慣」の普及定着を目指す国民運動の展開

- ① 重点分野の設定：健康日本21のうち、「運動・食事・禁煙」に焦点
- ② ターゲットを明確にした戦略的で効果的な運動の推進：国民運動の着火点として子供の食育に着目
- ③ 社会全体を巻き込んだ運動の展開：産業界による取組の促進（社員・家族への普及啓発、社会貢献活動・経済活動の一環として国民運動を推進）、地域・職域の特色を活かした様々な実践活動の促進

5

国

- ・ 国民への普及啓発
- ・ 科学的知見の蓄積と情報提供
- ・ 国民運動の基盤整備

健やか生活習慣国民運動全国協議会 仮称

- 健やかな生活習慣の定着を目指し地域・職域における様々な取組を促進
 - ・ 普及啓発キャンペーンの展開 * 中央行事の開催
 - ・ 全国の事例を収集・評価・啓発、実践の参考となる情報提供(ホームページ等)
 - ・ 国民運動に参画する企業の登録制度などを検討・推進 ほか

各団体、学校、産業界、
地方公共団体、マスコミ

国民運動への主体的参画

産業界

- 社員・家族に対する普及啓発
- 社会貢献活動
- 経済活動を通じた普及啓発

地域社会

- 各地域・団体の特徴を活かした多彩な実践活動（食生活改善推進員のボランティア活動等）
- 管理栄養士、保健師等による実践の支援

連携

連携

実践団体・企業等の拡大
活動内容の多様化

食育国民運動

早寝早起き朝ごはん国民運動