



資料1 「Smart Life Project フェア」について

健康関連の企業・団体と連携した健康フェア。

ウォーキングをメインコンテンツとしながら、医師や栄養士ら専門家による「健康寿命チェックブース」や、企業のPRブースを設け、「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」をバランスよく訴求します。

◆開催概要

	関東		福岡	広島
名称	Smart Life Projectフェア 「アクティブBEウォーキング」		Smart Life Projectフェア in福岡	Smart Life Projectフェア in広島
会場	東京・文化学園大学	千葉・柏の葉公園	天神中央公園	イオンモール広島府中 ソレイユ
日程	2011年10月8日(土)	2011年11月23日(水・祝)	2011年11月27日(日)	2011年12月4日(日)
規模 (ウォーキング参加者)	1200名	1500名	1000名	1000名
参加費	1,000円 (保険含む/ウォーキング大会)	1,000円 (保険含む/ウォーキング大会)	無料	無料
主催	Smart Life Project(厚生労働省)			
主催 共催	NHKエデュケーショナル(主催)		西日本新聞社(共催)	中国新聞社(共催)

◆フェアの主なコンテンツ



ウォーキング



肺年齢チェック、
血圧測定



生活習慣病相談、
食事チェック



企業PRコーナー
(商品PR、サンプリング)

◆各大会の内容①

Smart Life Project フェア「アクティブBEウオーキング」(東京大会)

からだのゆがみを正し、無理なくきれいになるための歩き方を紹介。
姿勢や歩き方のクセを直すエクササイズ、気になる下半身もすっきりさせるウォークスタイルを指導、
ウォーキングで心身共に健康になることを呼びかけます。
ウォーキング以外にも、血圧や血糖値の測定、肺年齢のチェック、栄養相談が受けられるブースを設け、
「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」を心がけるきっかけをつくります。

- <開催日時> 2011年10月8日(土) 9時～16時
- <開催場所> 文化学園大学(旧文化女子大学)ホールおよび中庭および周辺コース
- <参加費用> 1000円(傷害保険などを含む)
- <参加方法> ローソンチケットにて参加チケット販売
- <同時開催> 「きれい講座」/フロアイベント

※「きれい講座」、フロアイベントへの入場は無料です

<会場MAP>



<イベント構成> 【ウォーキング大会】 9時～16時

● Aコース（約10Km） ①10：30スタート／②11：30スタート

アクティブBEウォーキング(速歩)を体験するコースです。

(コース)文化学園大→国立競技場→表参道→代々木公園→文化学園大

● Bコース（約4Km） 14：00スタート

基本歩行を学ぶ入門コース。「きれい講座」の内容を実践します。

(君塚正道さんも一緒に歩く予定です。)

(コース)文化学園大→代々木→明治神宮→文化学園大

※各コースとも、スタート前にウォーキング教室があります。

【同時開催】「きれい講座」 11時～12時

● 講師:君塚正道(ウォーキングインストラクター)

● 定員:400名(入場無料／事前申込制)

からだのゆがみを正し、無理なくきれいになるための「ウォーキング」を紹介します。

講師であるウォーキングインストラクターの君塚正道さんが、

歩き方のクセを直すエクササイズ、気になる下半身もすっきりさせるウォークスタイルを指導します。



【フロアイベント】 9時～16時

血圧測定や栄養相談コーナー、関連グッズの紹介コーナーなど、様々なブースが出展します。

◆各大会の内容②

Smart Life Project フェア「アクティブBEウオーキング」(千葉大会)

「ロコモティブシンドローム」＝「運動器症候群」は運動器に障害が生じ、歩行能力を障害して要介護リスクを高め、やがては要介護・要支援をまねく運動器の機能不全を意味します。

日本ではなんと4,700万人が予備軍だといわれています。

ロコモティブシンドロームを防ぐ唯一の方法は、運動し、筋肉を鍛えることです。高齢者だけでなく、家族みんなでウオーキングをはじめとした適度な運動と骨・関節を強める適切な食生活、そして禁煙を心がけてロコモ予防に励み、健康寿命をのばすことを呼びかけます。

- <開催日時> 2011年11月23日(水・祝) 9時～16時
- <開催場所> 千葉県柏市 さわやかちば県民プラザおよび柏の葉公園
(柏市柏の葉4-1)
- <参加費用> 1,000円(傷害保険などを含む)
- <参加方法> ローソンチケットにて参加チケット販売
- <同時開催> 「市民公開講座」/フロアイベント

※市民公開講座、フロアイベントへの入場は無料です

<会場MAP>



<イベント構成>

【ウォーキング大会】 9時～16時

● 約4kmコース（②14：30スタート）

● 約8kmコース（①9：30スタート ③13：30スタート）

※モデルの長谷川理恵さんも参加します。

※各コースとも、スタート前にウォーキング教室があります。

【同時開催】「市民公開講座」 11時～12時30分

● 定員：500名（入場無料／事前申込制）

● 会場：さわやかちば県民プラザホール

「豊かな老いは“骨と筋肉から”～働き盛りからはじめるロコモ対策～」

講師：宮地元彦氏（国立健康・栄養研究所室長）

大江隆史氏（日本ロコモティブシンドローム研究会委員長）

上西一弘氏（女子栄養大学大学院教授）

ゲスト：伍代夏子（歌手）

司会：久田直子アナウンサー（NHK「きょうの健康」キャスター）

【フロアイベント】 9時～16時

血圧測定や栄養相談コーナー、関連グッズの紹介コーナーなど、様々なブースが出展します。

◆各大会の内容③

Smart Life Project フェア in 福岡

- <開催日時> 2011年11月27日(日)
- <開催場所> 中央区・天神中央公園
- <参加費用> 無料
- <プログラム> 10:00～11:30 ウォーキング大会
(予定) 11:30～16:00 ブース周遊
※11:30～16:00までブースオープン、参加者は随時ブース周遊が可能

◆各大会の内容④

Smart Life Project フェア in 広島

- <開催日時> 2011年12月4日(日)
- <開催場所> 安芸郡府中町・イオンモール広島府中ソレイユ
- <参加費用> 無料
- <プログラム> 10:00～11:30 ウォーキング大会
(予定) 11:30～16:00 ブース周遊
※11:30～16:00までブースオープン、参加者は随時ブース周遊が可能