



## 出展のご案内

健康寿命を伸ばしましょう

# ヘルシーエイジングフェスタ2010

体を創る毎日の暮らし 特集“骨の秘密”

**NPO法人 元気な120才を創る会**

今回で5回目を迎えるヘルシーエイジングフェスタ。

活力あるシニアライフへの興味は高まりをみせ、昨年度は1500名の来場を賜りました。

今年は、新たな試みとして、健康な身体を育むための基本となる“骨”に焦点を当てます。

“歩けなくなる”に直結する骨粗鬆症への不安は、中高年者、とりわけ女性にとって高い関心事です。

また、食生活の乱れが指摘される若年齢層や子供の食生活を管理するご両親にも、是非知っていただきたい事項です。

来場者の皆様には、骨粗鬆症を身近な問題としてとらえていただけるよう、様々な予防医学や対処策の情報を“食と運動”の両面から、楽しく、わかりやすく、紹介してまいります。

同時に、食の基本となる生産者と直接コミュニケーションを取れる機会を提供し、“豊かな食生活”の発見の場としても、ご活用いただければと考えております。

**NPO法人元気な120才を創る会は、健康寿命を延ばすことを提唱し、体のしくみを知り、健康な身体を育むための基本となる“骨”づくりを提唱してまいります。**

近年、

- 若者の食生活の乱れ(ジャンクフード、個食)
- 生活習慣病の拡大
- 米の消費量が45年間で半減(耕作放棄地増加)

一方で、

- 美容や健康への関心は増大
- 2005年に食育基本法の制定



- 日本人の健康寿命の危機
- 日本の低い食料自給率



- 美肌の追求、料理教室の人気
- 食育＝農業体験、地産地消との誤解も

10/10

体の仕組みを知る

健康な美は食から

和食の力、料理の楽しさ提供

10/11

食育＝食卓(わいわい食)

地域の野菜や加工品に出会う

ご飯をおいしく食べる機会提供



健康な骨づくりとは？

地産地消を考える

食事と運動の両立

食育の意味・意義

食卓の重要性

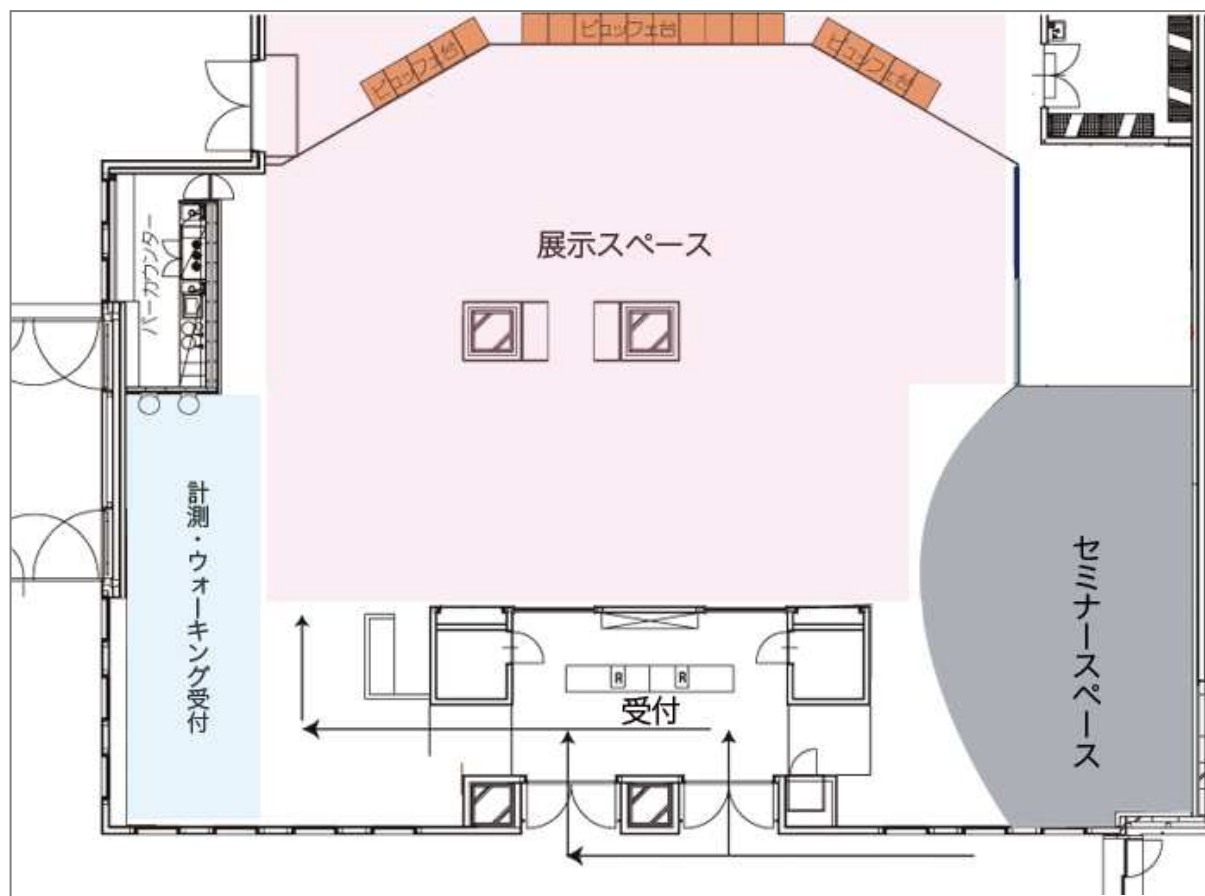
## 開催概要

120

ヘルシーエイジングフェスタ 2010

- n 名称 **ヘルシーエイジングフェスタ2010**  
**体を創る毎日の暮らし 特集“骨の秘密”**
- n 会期 **2010年 10月10日(日)、11日(月・祝)**
- n 開催時間 **10:00～16:30 (10日は11:00～)**
- n 会場 **秋葉原UDXマルチスペース**  
**東京都千代田区外神田4-14-1 秋葉原UDX4F**  
**TEL. 03-5297-8305 (会場問い合わせ窓口)**  
**<http://www.foodtheater.jp/new/>**
- n 入場料 **1,200円**
- n 来場者数 **1000人(見込み)**
- n 展示規模 **17小間(見込み)**
- n 主催 **NPO法人 元気な120才を創る会 ヘルシーエイジングフェスタ実行委員会**
- n 後援(予定) **農林水産省、FOOD ACTION NIPPON、厚生労働省、**  
**社団法人長寿社会文化協会 ほか**

## n 会場レイアウト



展示スペース  
セミナースペース  
計測・ウォーキング受付

キッチンエリア 3カ所、展示テーブル 15(予定)  
収容20名(椅子席)  
骨密度など各種身体計測エリア、ウォーキング受付

## 主なイベント(第一日目)

120

ヘルシーエイジングフェスタ 2010

2010年 10月10日(日)

テーマ

白澤先生と考える「楽しみながら健康を創る！」～エイジングにまけない骨づくり～

### セミナー

(11:00～16:30)

コーディネーター:

順天堂大学教授・医学博士 白澤卓二  
白澤先生監修のもと、楽しみながら健康を創るためのセミナーを行います。

### 展示

(11:00～16:30)

u ワイワイ試食会(地域、企業、団体による野菜や料理、加工品の実演販売)  
u みて、触れてわかる骨づくり(骨粗鬆症に対する団体の研究や活動の発表、企業の対策商品の発表や試供品配布) など

### 骨訴訟症相談(11:00～16:00)

u 栄養士による骨訴訟症対策の食事相談

### 健康チェックコーナー(11:00～16:30)

u 健康チェックコーナー(骨密度など各種身体計測)

### ウォーキング体験(11:00～16:00)

u 秋葉原の町を、ガイドと共にゆっくり歩きます。

### ヘルシーエイジングパーティ(17:00～18:30)

フェスタ出展者、協賛企業/団体および骨訴訟症キーパーソン参加によるパーティを行います。(有料)

ターゲット:健康や美容に関心の高い層、中高年。特に骨粗鬆症予備軍ならびに介護者

## 主なイベント(第二日目)

120

ヘルシーエイジングフェスタ 2010

2010年 10月11日(月・祝)

テーマ

服部幸應と考える「食育は食卓から」～食育からはじまる骨づくり～

セミナー(11:30～16:30)

コーディネーター:

NPO法人元気な120才を創る会代表・医学博士、学校法人服部学園理事長 服部幸應

服部先生監修のもと、食を中心とした骨づくりのセミナーを行います。

展示(10:00～16:30)

u ワイワイ試食会(地域、企業、団体による野菜や料理、加工品の実演販売)

u みて、触れてわかる骨づくり(骨粗鬆症に対する団体の研究や活動の発表、企業の対策商品の発表や試供品配布) など

「我が家のお食事」お絵かきコーナー(小学生以下向け)(10:00～16:30)

u お子様に自分が実際に食べている食事を絵にしてもらうことで、家族みなさんで食生活を考えていただきます。

骨訴訟症相談(10:00～16:00)

u 栄養士による骨訴訟症対策の食事相談

健康チェックコーナー(10:00～16:30)

u 健康チェックコーナー(骨密度など各種身体計測)

ウォーキング体験(11:00～16:00)

u 秋葉原の町を、ガイドと共にゆっくり歩きます。

ヘルシーパーソン表彰

90歳以上で元気に社会参画をしている方々を表彰いたします。

ターゲット:ファミリー層、健康志向者、高齢者、子育てネットワーク主催者、食育実践女性リーダー等の地域のオピニオンリーダーなど幅広い層

## n 概要

- n 第一日目は順天堂大学教授・医学博士 白澤卓二先生、第二日目はNPO法人元気な120才を創る会代表・医学博士、学校法人服部学園理事長 服部幸應氏にコーディネーターとなつていただき、楽しく、為になる骨訴訟症対策セミナーを実施。
- n 会場内のセミナーエリアにて、20分／1セミナーを常時開催

### 第一日目「骨粗鬆症対策で、楽しくエイジング」

	講演者	タイトル
—	—	—
11:00 - 11:30	白澤卓二	丈夫な“骨づくり”
11:30 - 12:00	セミナー枠	
12:00 - 12:30	白澤卓二	骨粗鬆症対策で、美肌を創る
12:30 - 13:00	セミナー枠	
13:00 - 13:30	セミナー枠	
13:30 - 14:00	白澤卓二	家庭でできるホネ・ホネ体操
14:00 - 14:30	セミナー枠	
14:30 - 15:00	セミナー枠	
15:00 - 15:30	白澤卓二	未定
15:30 - 16:00	セミナー枠	
16:00 - 16:30	セミナー枠	

### 第二日目「食育は食卓から」

	講演者	タイトル
10:30 - 11:00	セミナー枠	
11:00 - 11:30	セミナー枠	
11:30 - 12:00	服部幸應	
12:00 - 12:30	セミナー枠	
12:30 - 13:00	セミナー枠	
13:00 - 13:30	服部幸應	
13:30 - 14:00	セミナー枠	
14:00 - 14:30	セミナー枠	
14:30 - 15:00	服部幸應	
15:00 - 15:30	セミナー枠	
15:30 - 16:00	セミナー枠	
16:00 - 16:30	服部幸應	

## 主催者企画：健康のためウォーキング体験

### n 概要

- n 骨粗鬆症、メタボ対策のウォーキングは、ゆっくり、のんびりと。  
とはいえ、医師から「のんびり歩きなさい！」と言われても、どういうふうに歩くことがのんびり歩くことなのか、どうやって筒づけたらよいのか、悩む人も多いはず。
- n 本コーナーでは、“楽しみながらのんびり歩く”を体験し、一人でおウォーキングを続けていけるきっかけ作りをしています。
- n 骨訴訟症や健康チェックコーナーも併設します。

#### 「のんびり歩く」体験コーナー

- 会場周辺をガイドと共に1km程度のんびり歩く、15分程度のツアーです。
- 参加にあたっては、ウォーキングの目標設定をし、歩数と共に、結果を「ホネ・ホネ手帳」(別ページ参照)に記録します。
- 歩く前後に血圧を測定し、無理なく歩けたか、自分で確認します。
- ゴールするとご褒美がもらえます。

#### 【目標例】

赤い看板を探そう／すれ違う自分より年上の人を数えよう／歩数を自分で数えよう／目に入った数字を読もう／信号で何回止まるか、数えよう など今日のウォーキングで出会う、何かを探すこと

#### 「健康チェック」体験コーナー

- 健康チェックを行えるコーナーです。
- 日頃、気にはなっているが、計測したことのない自分の数値を確認してみてください。

#### 【計測項目】

- 骨密度
- 血圧
- 歩幅測定
- 骨粗鬆症チェックシート

## 来場者につきまして

### n スタンプラリーの実施

- n 来場者は受付で「**Rebone(リボーン)手帳**」をご購入いただきます。(1200円)
- n 「**Reborn手帳**」内のスタンプラリーに参加いただき、各ブースを回っていただきます。
- n 全て回った方は、プレゼントがあるかも???

### n 「**Rebone(リボーン)手帳**」について

- n 「**Rebone(リボーン)手帳**」は、入場券の変わりになるだけでなく、今後の健康管理チェックシートとして役立ててもらうために、下記内容とする予定です。
  - p 骨の秘密
  - p 骨を鍛える: 食事と運動
  - p 骨訴訟症について(認識と対策)
  - p 骨密度記録ページ(イベント時に第一回を記載)
  - p ウォーキング目標設定、記録ページ(イベント時に第一回を記載)
  - p 企業からのメッセージ
  - p メモ欄 セミナーのメモ書きなど

- n お問い合わせ先  
特定非営利活動法人 元気な120才を創る会  
「ヘルシーエイジングフェスタ2010」事務局
  
- p 住所 〒102-0082 東京都千代田区一番町15-1 一番町ファーストビル6F
- p Tel 03-3556-1200
- p Fax 03-5226-3322
- p Mail [festa@genki120.net](mailto:festa@genki120.net)

## n 活動方針

- n 元気で健康な日々を過ごし、長生きして社会参加できる豊かな生活を、誰もが願っています。そのためのさまざまな取り組みが求められています。『元気な120才を創る会』は「"健康寿命"を伸ばしましょう！」と広く呼びかけ、個人やグループの人々と協働して「心身をつくる」「心身を鍛える」「心身を治す」多様な機会を提供いたします。



## n 食育のすすめ

### 3つの柱

- p 選食力を養おう 本物の食べ物を知り、食べ物の安全を見抜く力を身につけよう
- p 食事の作法を身につけよう 食べ物への感謝の気持ちと、食事を楽しむために必要な作法を子供に教えよう
- p 環境のことを考えよう 本物の食べ物ほど、自然の恵みなくして作れないことを知ろう



# 「NPO元気な120才を創る会」につきまして



ヘルシーエイジングフェスタ 2010

## n 組織概要

- n 組織名: 特定非営利活動法人 元気な120才を創る会
- n 所在地: 本部 〒102-0082 東京都千代田区一番町15-1 一番町ファーストビル6F Tel 03-3556-1200 Fax 03-5226-3322
- 九州事務局 〒810-0041 福岡県福岡市中央区大名2-11-22 若林ビル2F Tel 092-761-4346 Fax 092-761-4346

## n 理事・監事・顧問

### n 代表理事

- p 服部 幸應 医学博士 健康大使  
(学)服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長

### n 理事

- p 内田 弘 日本雑穀協会 会長
- p 王 理恵 野菜ソムリエ
- p 大桃 美代子 タレント
- p 河野 幹男 一般社団法人フェニックス60の会 事務局長
- p 佐々木 道子 多摩新聞社 代表取締役社長
- p 澤登 信子 (社)長寿社会文化協会 常務理事
- p 山東 昭子 参議院議員
- p 白澤 卓二 医学博士 順天堂大学 教授
- p ジェニー 牛山 ハリウッドビューティ専門学校校長、ハリウッド大学院大学 教授
- p 竹内 美和子 財団法人 聴覚障害者教育福祉協会 評議員
- p 坪田 一男 慶応義塾大学 教授 眼科医
- p 中野 浩一 スポーツキャスター
- p 濱砂 圭子 NPO法人 男女・子育て環境改善研究所 理事長
- p 廣常 啓一 (株)新産業文化創出研究所 代表取締役所長
- p 山口 喜久二 ジャパンローヤルゼリー(株)代表取締役会長
- p 吉川 敏一 京都府立医科大学 教授
- p 芳村 真理 メディアパーソナリティー NPO MORIMORIネットワーク 副代表

### n 監事

- p 滝川 晃一 滝川(株)代表取締役 会長 日本ネイリスト協会 理事長
- p 本間 通義 本間合同法律事務所 弁護士

### n 顧問

- p 芦田 淳 ファッションデザイナー

### n 事務局

- p 澤登 信子 本部事務局 代表
- p 濱砂 圭子 九州事務局 代表

## n 活動沿革

- p 2005年11月 第1回「120セミナー＆サロン」＜食育基本法の取組み＞  
参議院議員 山東昭子氏
- p 2005年12月 第2回「120セミナー＆サロン」  
＜元気で120才まで生活する方法…アンチエイジングの実際＞  
京都府立医科大学教授 吉川敏一氏
- p 2006年01月 第3回「120セミナー＆サロン」＜夢は必ず実現する！＞  
(株)やすや 代表取締役 矢頭美世子氏
- p 2006年02月 第4回「120セミナー＆サロン」＜雑穀と日本の食生活＞  
ベストアメニティ(株) 代表取締役 内田弘氏
- p 2006年03月 第5回「120セミナー＆サロン」＜食育のすすめ—大切なものを失った日本人—＞  
(学)服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長 服部幸應氏
- p 2006年06月 ヘルシーエイジングフェスタ2006
- p 2007年01月 第6回「120セミナー＆サロン」＜認知症を食事で予防・アンチエイジングクッキング＞
- p 2007年06月 ヘルシーエイジングフェスタ2007
- p 2008年01月 第2回 健寿研究会・シンポジウム
- p 2008年04月 「服部幸應のおいしい食卓展」に協力出展
- p 2008年08月 豊かな森と名湯の町21世紀型湯治場を模索する 草津を訪ねる  
ものクリエーション2008(第5回もの作りビッグギャラリー)
- p 2008年09月 第7回「120セミナー＆サロン」＜眼からはじめるアンチエイジング＞
- p 2008年11月 第8回「120セミナー＆サロン」＜木を育て、森林に生きて、今想うこと＞
- p 2009年03月 フォーラム【貴重な自然資源で生き抜く島丈(しまたけ)新観光】
- p 2009年06月 ヘルシーエイジングフェスタ2009
- p 2009年10月 第9回「120セミナー＆サロン」＜活力ある高齢社会を築く＞
- p 2010年02月 第10回「120セミナー＆サロン」＜"痛み"のメカニズムを学ぶ＞
- p 2010年03月

## n その他:独立法人 医療福祉機構 助成金事業

- p 2006-08年 「知・選・活」の食育講座
- p 2009-10年 地域でつくる「和愛(わいあい)食」