

2019年1月28日  
Smart Life Project PR事務局

【全国初！3省庁連携イベント】

カリスマトレーナーAYAさん・新谷厚生労働大臣政務官・田辺広島県副知事 登場

『FUN+HEALTH FESTA』

～厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」・スポーツ庁「FUN+WALK PROJECT」の連携イベント～

『AYAトレ』レクチャーイベントレポート  
イスを使って簡単にできる『AYAトレ』をレクチャー

国民が健康寿命をのばし、人生の最後まで元気で楽しい毎を送れるようにしていくため、今般、国民の健康づくりを進める「厚生労働省」とスポーツを通じた健康増進に取り組んでいる「スポーツ庁」が、連携して健康施策を進めていくこととなりました。その一環として、2019年1月25日(金)・26日(土)に「イオンモール広島府中(広島県安芸郡府中町)」において、参加者に運動の必要性やバランスの良い食生活の重要性などを伝えることで、健康への意識の向上を図ることを目的とした楽しみながら健康になるイベント『FUN+HEALTH FESTA』(ファン プラス ヘルス フェスタ)を開催いたしました。「プレミアムフライデー」「健康経営」を進める経済産業省や健康づくりに取り組む広島県とも共同で開催します。3省庁(厚生労働省、経済産業省、スポーツ庁)が連携して健康増進イベントを開催するのは全国で初めてです。



本イベント2日目には、より多くの方に日常生活の中で身体活動に取り組んでもらうことを目的として、AYAさんご本人による「『AYAトレ』レクチャーイベント」を実施いたしました。さらに本イベントには、新谷厚生労働省大臣政務官、田辺広島県副知事にもお越しいただき、みなさまと楽しみながら健康になるイベント『FUN+HEALTH FESTA』を体感いただきました。

さらに、14:00からは、人気ヨガインストラクターの梅澤友里香(うめざわ ゆりか)先生による、モールヨガ「今日から家庭で実践できる『イスヨガ教室』」を開催しました

また、会場では初日に引き続き、みなさまに健康を意識してもらうべく、脳年齢測定や血管年齢測定の実施や、広島県内の自治体で行われている健康を促進する取り組みの紹介、スポーツ庁が推進している「FUN+WALK PROJECT」の一環で、イオンモールの取り組み「イオンモールウォーキング」とコラボレーションした企画の実施などのブース展示も行われました。

主催者挨拶では、新谷政務官が「厚生労働省とスポーツ庁、経済産業省が全国初めて連携して、健康寿命を伸ばしていこうという取り組みを行っております。今年はラグビーのワールドカップ、来年には東京オリンピック・パラリンピックが控えている年でもございますので、国民全体で健康づくりの気分を高めていただき、本イベントが皆様の健康づくりのきっかけとなっていただければと思います。」と挨拶しました。

続いての挨拶では、田辺広島県副知事が「3省庁と本県の連携による健康増進イベントが盛大に開催できますことを大変嬉しく思っております。超高齢社会を迎えた我が国において、健康で活力に満ちた社会を実現していくことは国民の多くが願うところであり、特に本県においては現在スポーツ推進計画の改定作業を進めており、スポーツの力を活用した社会課題の解決に努め、豊さと幸せを実感できる魅力ある地域づくりに取り組むこととしております。こうした中、本県においてこのようなイベントが行われることは、広島県民の健康づくりへの関心を高め、健康増進については健康寿命の延伸につながるものと期待をしております。」と挨拶しました。

トークセッションでは、クロスフィットトレーナー AYAさんと新谷政務官に、健康について様々なことをお話しいただきました。新谷政務官は、「厚生労働省は、平均寿命が非常に伸びているところで、健康寿命をいかに伸ばしていくかということが今後の課題と捉えております。そのために、一次予防としてそもそも生活習慣病にならないようにする、二次予防として生活習慣病の重症化を防ぎ悪化しないようにするためにも、運動が非常に大切になってくると考えております。とはいえ、厚生労働省だけが活動を行うだけでは限界がございますので、関連省庁や各企業様、AYAさんはじめ影響力のある方のお力添えをいただきながら、日本全体に健康寿命を延ばす意識を広めていければと思っております。皆様にも、イベントを通じて運動や栄養の大切さを学び、適切な健康づくりに役立てて頂きたいという想いのもと開催させていただきました。」と改めて皆さまに健康の大切さを呼びかけました。

続いてAYAさんは、健康のためにトレーニングを続けるコツについて、『FUN+HEALTH FESTA』にちなみ「目標を立てることは大切なのですが、大きな夢だけではなく、大きな夢を叶えるための、絶対に達成することのできる小さな目標を設定し達成をコツコツ積み重ねることが大切だと思います。達成感が自信や楽しさにつながっていくので、楽しみながらトレーニングを続けて健康になれると思います。」とコメントしました。

また健康のための食事についてAYAさんは、「私はワンプレート制の食事を取り入れて、食べ過ぎを防いでいます。また測ることが苦手なので、自分の手を基準にお肉を買う量を測ったり、一日で食べた野菜の量よりフルーツの量が少なくなるようにしています。」と、簡単で続けられる食事法を教えてくださいました。

続いて様々なメディアで話題沸騰中の『AYAトレ』を、本イベントに合わせてイスを使ったメニューにしていたいただき、新谷政務官や会場のみなさんにレクチャーしていただきました。AYAさんは、「今回の『AYAトレ』のテーマは“自宅やオフィスで簡単に出来る『AYAトレ』”です。“忙しい”を、トレーニングをしない言い訳にしないでください！」と、トレーニングの基本となる腹筋・スクワット・腕立て伏せのうち、「椅子を使った腹筋」と「椅子を使ったスクワット」を教えてくださいました。

新谷政務官は実際にレクチャーをうけて「久しぶりに運動をしてとても気持ちがいいです！日頃から隙間の時間などにやってみようと思います。」と健康づくりに対して改めて意気込んでいる様子でした。

最後に、新谷政務官は「個人的にも大変勉強になることばかりでした。皆様には本イベントをきっかけに運動や栄養について学び、健康づくりの意識を広められたらと思います。」と、AYAさんは「トレーニングがより日本人のなかで当たり前になるよう、私も頑張りますので皆さんも一緒に頑張りましょう！」とコメントし、『FUN+HEALTH FESTA』を通して、健康の大切さを広めていただきました。

ステージイベント終了後、新谷政務官には、イオンモール広島府中の飲食店舗のヘルシーメニューを特集したブックレットの作成でコラボレーションした県立広島大学の学生と共に、イオンモールウォーキング（※）に参加いただきました。

※イオンモールウォーキングは、健康的なライフスタイル実現をサポートする取組として天候に左右されず、いつでも安心安全快適な空間であるイオンモール館内にコースを設定してウォーキングを推奨する取り組みです。

