

10 健活10

Osaka wellness action

できることから
取り組もうな!



© 2014 大阪府もずやん

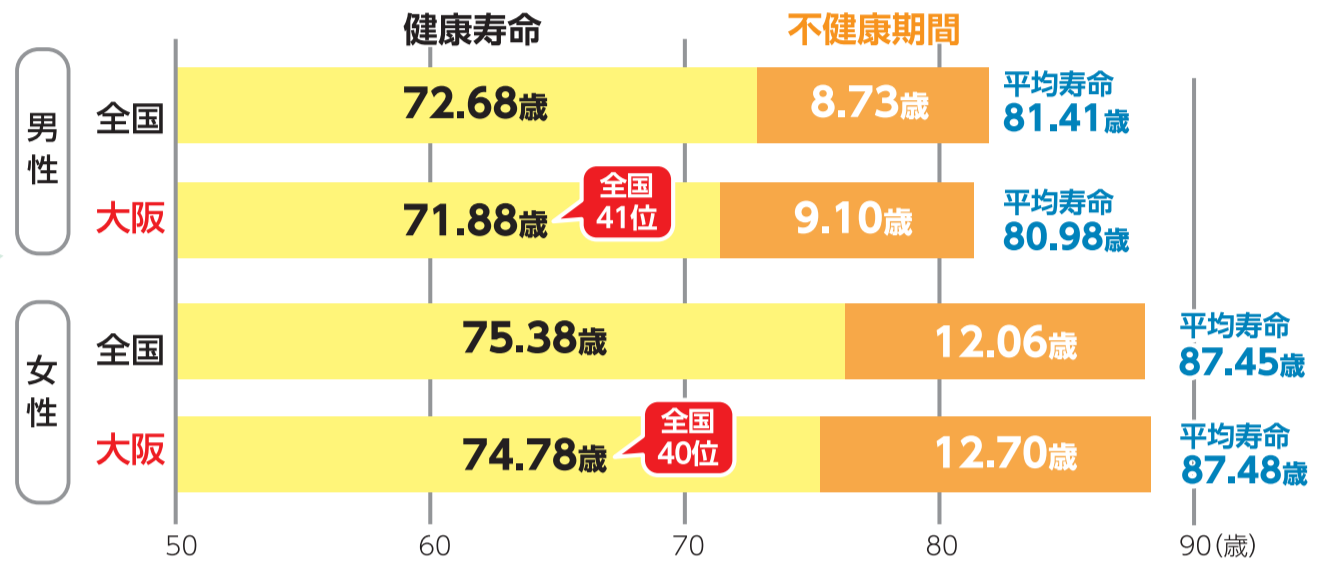
健康づくりに取り組みましょう!

大阪府では、「大阪府健康づくり推進条例」に基づき、「健活10」〈ケンカツ テン〉を掲げ、オール大阪で府民の健康づくりを推進しています。

若い世代から働く世代、高齢者まで、府民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでもらえるよう、「健活10」の輪を広げていきます。

令和元年の大阪府の健康寿命は、男性が71.88歳(全国41位)、女性が74.78歳(全国40位)となっており、3年前と比較して延びてはいるものの、男女ともに全国の中で低い順位となっています。健康寿命を延ばし、“不健康期間(平均寿命と健康寿命の差)”を短縮することで、長く健康で元気に過ごすことができます。

全国と大阪府の健康寿命の比較(令和元年)



10 健活10 とは?

Osaka wellness action

生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、みなさんに取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」のことです。

- 健康に関心をもちましょう**
- 朝ごはん&野菜をしっかり食べましょう**
1日に野菜 350g以上
- 日頃から体を動かし運動しましょう**
1日の目標 男性 9,000歩 女性 8,000歩
- ぐっすり眠り疲れをとりましょう**
- ストレスとうまく付き合いましょ**
- お酒の飲み過ぎに注意しましょう**
1日の適量
ビールなら 中瓶 1本 (5度、500ml)
ワインなら 1/4本 (14度、約180ml)
- たばこから自分と周囲の人を守りましょう**
- 歯と口の健康を大切にしましょう**
毎日歯磨き/1年に1回 歯科健診を
- けんしん(健診・検診)を受けましょう**
特定健診 がん検診
- 病気が見つかったらきちんと治療しましょう**

さあ、今日から**健活10**を意識して、健康で元気な暮らしを手に入れましょう!

健活10ポータルサイト

健活10のほか、食育やがん検診、イベント情報など、大阪府や市町村の健康に関する情報を掲載しています。健康づくりについて知りたい時はこちらをご覧ください!

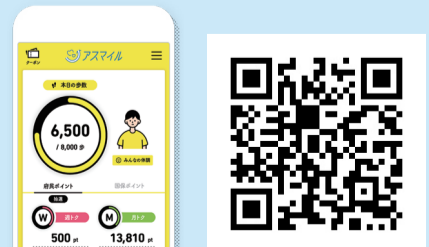


健活10 検索



おおさか健活マイレージ アスマイル

電子マネーやクーポンが当たる大阪府のおトクなアプリ



ダウンロードはこちら!



大阪府