

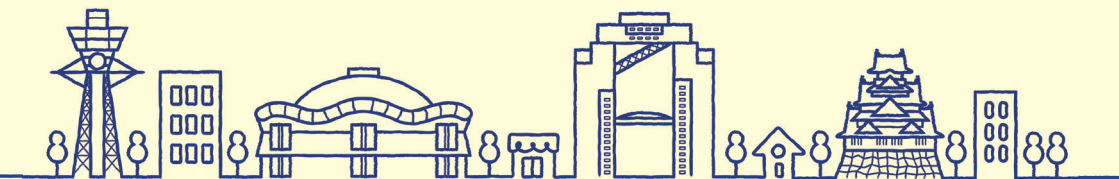
10

健活10

Osaka wellness action

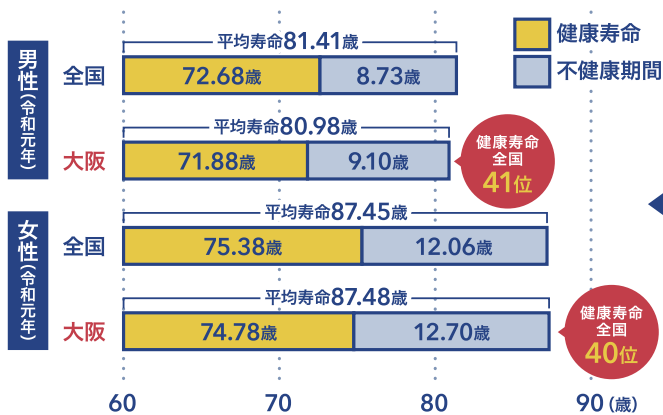


「けんかつ」ってなんだろう？  
健康づくりってなにをしたら…



Q  
大阪府民って  
健康なの？

A 大阪府民の「健康寿命」は、男女とも全国の中で低い順位となっています。「健康寿命」(令和元年)は男性が71.88歳(全国41位)、女性が74.78歳(全国40位)で、全国平均を下回っています。なお、「平均寿命」(令和元年)は男性が80.98歳(全国33位)、女性が87.48歳(全国21位)です。



[出典]厚生労働省「令和3年12月20日第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」

健康寿命を  
のばして  
不健康期間を  
縮めましょう

Q  
健康寿命  
ってなに？

A 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをさします。起床、衣類着脱、食事、入浴などの普段の生活における動作が一人ででき、外出、仕事、家事、学業、運動などに制限がない期間です。しかし、大阪府民の平均寿命と健康寿命の差、つまり不健康な期間は約10年もあります。健康寿命をのばして、不健康な期間を縮めることが大切です。



Q  
健康寿命を  
のばす  
ためには？

A がん、心疾患、脳血管疾患など、生活習慣と関わりの深い疾患が、主要死因の5割を超え、高齢者の要介護の原因にもなっています。日々の生活習慣を改善し、生活習慣病の発症を予防することや、重症化を防ぐ早期発見の取組みが必要です。

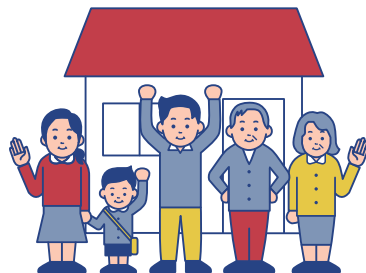
健康寿命が全国と比べて短い大阪府。

でも、一人ひとりが健康への意識を高めることで、それは改善できるはず。

『健活10』〈ケンカツ テン〉とは、生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、府民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。

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いってもらえるよう、この「健活10」というキャッチコピーを掲げています。

さあ、今日から「健活10」を意識して、健康寿命をのばし、健康で元気な暮らしをみんなで手に入れましょう！



10 健活10  
Osaka wellness action

## あなたを救う健康10ヵ条

1 健康に  
関心を持ちましょう



2 朝ごはん&野菜を  
しっかり食べましょう



3 日頃から体を動かし  
運動しましょう



4 ぐっすり眠り  
疲れをとりましょう



5 ストレスと  
うまく付き合いましょ



6 お酒の飲み過ぎに  
注意しましょう



7 たばこから自分と  
周囲の人を守りましょう



8 歯と口の健康を  
大切にしましょう



9 けんしん(健診・検診)  
を受けましょう



10 病気が見つかったら  
きちんと治療しましょ



『健活10』〈ケンカツ テン〉の実践例を確認しましょう!

START

## 1

# 健康に 関心を持ちましょう

病気の予防や健康寿命の延伸のために、自分の健康状況にあった必要な情報を見極め、最善の選択ができるよう、健康に関心を持ち、健康情報を活用できる力(ヘルスリテラシー)を身につけましょう。世間には健康に関する情報があふれています。

多くの方は健康に関する情報をテレビ、ラジオ、新聞、雑誌、インターネット(SNS)等から入手していますが、それは本当に正しい情報でしょうか？

**例えば、こんなところを  
確認しましょう。**



## ✓ 誰が発信した情報でしょうか？

〇〇研究所、〇〇大学などだけでは、本当の専門家を示すわけではありません。その情報を提供することで利益を得るためにスポンサーがいる場合もあるかもしれません。たくさんある情報の中でも、信頼性の高い公的機関などの情報を入手するようにしましょう。

## ✓ 表現に騙されていませんか？

例えば、「ビタミンC1g」と「ビタミンC1,000mg」は同じ量ですが、片方が多いように錯覚してしまうことがあります。また、健康被害に関する情報が省略されていたり、小さな表示になっていたりすることもあります。偏った表現になっていないか確認しましょう。

## ✓ 誰に向けた情報でしょうか？

特定の性別や年齢に対して過度な不安を与えるような情報の場合、冷静に判断するよう心がけましょう。また、特定の効果があると表示されているものについても、その根拠となる研究が自分にもあてはまるような対象に対して行われたものなのか、確認しましょう。

**まずは自分の身体について関心を持ちましょう！**

さらに、情報を鵜呑みにせず真偽を見極める力を身につけることで、健康情報の活用力を向上させて、日常生活での具体的な健康行動につなげましょう！



TRY

まずは大阪府のホームページから  
情報収集してみましょう



### 大阪府健康推進室健康づくり課



※事業一覧ページ



### 大阪府の受動喫煙防止対策



### おうちで健活



### たばこ対策



### 食育の推進



### 大阪けんしんポータルサイト



### みんなでV.O.S. 「野菜たっぷり・適油・適塩」を 始めよう!



### がん検診について



### 歯と口の健康づくり



### おおさか がんポータルサイト



### 健活10ポータルサイト



10 健活10  
Osaka wellness action

### 厚生労働省ホームページ

#### スマート・ライフ・プロジェクト

厚生労働省 健康局 健康課



#### e-ヘルスネット

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト



# 2

## 朝ごはん&野菜を しっかり食べましょう

朝ごはんを食べると、エネルギーが補充され、集中力が高まり、勉強や仕事のはかどります。さらに、倦怠感やイライラも感じにくくなります。1日を元気に過ごすために朝食は重要です。また、1日1回や2回の食事では、栄養バランスが偏りやすくなり、食事までの間隔が長くなることで消化吸収率が上昇し、その結果、体重増加につながることもあります。1日3食、規則正しい食事をしましょう。

### チェック!朝ごはんのステップアップ

#### 朝ごはんを食べない

ステップアップ

まずは、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

- ・食べる時間を作りましょう。夜更かし注意!10分だけ早起きしましょう!
- ・夕食の食べ過ぎに注意!遅い時間の食事は軽めに、「お腹が空いた」と目覚めるからだを作りましょう。
- ・パンやヨーグルト等、調理せずに食べることができるものを用意しましょう。



#### 朝ごはんを食べるけど「○○だけ」

ステップアップ

朝ごはんを食べる習慣があることは素晴らしい!

組み合わせて健康的な朝ごはんに。

- ・納豆、チーズ、ツナ缶などをプラスして手軽に栄養バランスの良い食事を。
- ・野菜料理を取り入れて、野菜不足解消!  
カット野菜、トマトやきゅうり等加熱が不要なものから始めましょう。



**主食**

ごはん、パン、  
麺等の穀類を  
主材料とする料理

**主菜**

肉や魚、卵、  
大豆料理等  
おかずの中心となる料理

**副菜**

野菜等を  
使った料理  
(きのこ・海藻・芋を含む)

野菜は、身体の調子を整えるビタミンやミネラル、  
食物繊維が豊富に含まれています。

摂取目標は… 1日 **350g**以上



## めっちゃ簡単!お手軽レシピのご紹介



### キャベツのココット

材料(1人分)	めやす	分量
キャベツ	2枚	100g
卵	1個	50g
塩	少々	
こしょう	少々	



#### 作り方

- 1 キャベツを手でちぎって深さのある耐熱皿に入れ、塩・こしょうをしてラップをかけてレンジ(500w)で1分半チンする。
- 2 キャベツの上に卵を割り、黄身にさいばしで穴をあける。こしょうをふり、再びラップをしてレンジ(500w)で2分チンする。

#### POINT

- 先にキャベツを加熱しておかないと卵が爆発するよ!
- ハムやベーコンを入れてもOK。

### きゅうりの梅あえ



材料(作りやすい分量)	めやす	分量
きゅうり	1本	100g
梅肉チューブ	お好みで	
とろろ昆布	ひとつまみ	2g



#### 作り方

- 1 きゅうりはピーラーでところどころ皮をむき、すりこぎで軽くたたいて食べやすい大きさにちぎる。
- 2 梅肉チューブときゅうりをあえる。
- 3 お皿に2を入れ、とろろ昆布をのせる。

#### POINT

- きゅうりをたたくのすりこぎがない場合は調味料の瓶の底などを使ってOK。
- きゅうりはなるべく小さくちぎる方が食べやすいです。

[出典]大阪府岸和田保健所「めっちゃ簡単!おてがるごはん」



## 外食やテイクアウトのときは?



健康に配慮したメニューやお店を選びましょう。目印は、ロゴマークです。

### うちのお店も 健康づくり応援団の店

栄養成分表示やヘルシーメニューの提供などを行う飲食店やコンビニ等



詳細はこちら



大阪ヘルシー  
外食推進協議会ホームページ

### おいしい!ヘルシー! V.O.S.



野菜・油・塩の量に  
配慮したメニュー



詳細はこちら



大阪府  
ホームページ

## 3

# 日頃から体を動かし 運動しましょう

日々の適度な運動により、糖尿病やがんなどの生活習慣病になるリスクを下げることができます。健康保持・向上のために、日頃から自分の身体状態にあわせて運動やスポーツを楽しんで、日常生活における身体活動量や運動量を継続的に増やしましょう。また、定期的な運動だけでなく、日々の生活の中で、今より少しでも多く体を動かすことを意識することも大切です。

**Q** どんな運動がおすすめ？

**A** 自分の身体状態にあわせて  
無理なく続けられることを習慣化しましょう。

例えば

椅子に座って  
腹筋運動、  
スクワット



通勤や  
オフィスでは  
歩く、階段を使う



家で家事をしながら、  
テレビを見ながら  
スクワットや  
かかと上げ運動、体操

掃除しながら  
ストレッチ



## 4

ぐっすり眠り  
疲れをとりましょう

私たちは人生の約3分の1を眠って過ごします。睡眠で十分な休養がとれていないと、日中に集中できなかったり、疲れがたまりやすくなったりします。

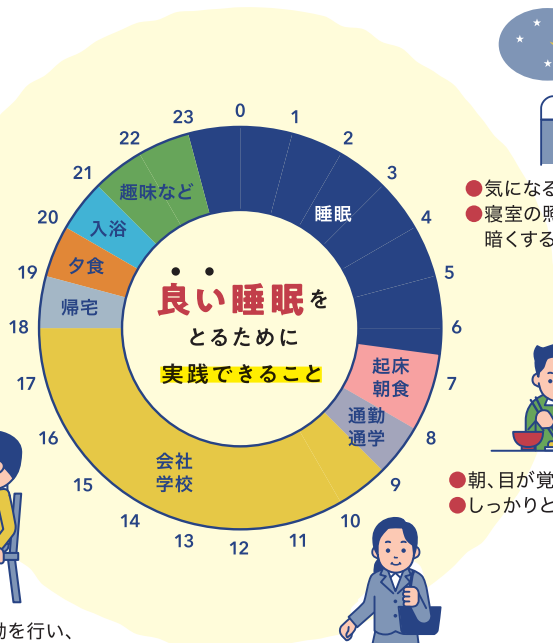
また、長期にわたる睡眠不足は心身の状態に支障をもたらす可能性が高いことから、規則正しい生活により、適切な睡眠習慣を身につけ、十分な休養をとることが大切です。



- 入浴はぬるめと感じる湯温で適度な時間、ゆったりとする



- 日中は適度な運動を行い、活動的に過ごす



● ●  
**良い睡眠**を  
とるために  
実践できること



- 気になる音はなるべく遮断する
- 寝室の照明はなるべく消すか暗くする



- 朝、目が覚めたら日光を浴びる
- しっかりと朝食をとる

● ●  
**良い睡眠**をとるために控えたほうがいいこと

- 就寝前3～4時間以内のカフェインの摂取
- 寝酒
- 就寝前の激しい運動や夜食の摂取
- 休日の寝だめ
- 就寝前のテレビ、ゲーム、携帯電話の操作



眠りと目覚めにメリハリのある生活習慣を心がけ、  
定期的に自らの睡眠を見直しましょう。

## 5

# ストレスと うまく付き合ひましょう

ストレスへの対処法に関する正しい知識を持ち、  
家庭や職場、地域など日常生活の様々な場面で実践するとともに、  
必要に応じて医療機関を受診するなど専門的な支援を受けましょう。

ストレスって  
なに？原因は？

ストレスとは外部から刺激を受けたときに生じる  
緊張状態のことです。外部からの刺激とは、  
日常生活における様々な変化や出来事であり、  
就職や結婚、出産などの喜ばしい出来事も  
ストレスの原因になることがあります。



## 自分のストレスに気づこう

### 【からだの反応】

- 体重が増える・減る
- 頭が重い・痛い
- だるい
- おなかが痛いなど

### 【行動の変化】

- ミスが増える
- たばこやお酒が増える
- 服装にかまわなくなる
- 食べ過ぎるなど

### 【眠りの症状】

- ぐっすり眠れない
- 夜中に目を覚ます
- いつも眠いなど

### 【こころの反応】

- イライラする
- 不安になる
- 怒りっぽくなる
- やる気がなくなるなど



## ストレス対処法の例

### 【たまったエネルギーを抜く・発散する】

- スポーツをする
- 旅行をする
- 掃除をする
- 適度な買い物をするなど
- 散歩をする
- カラオケで歌う
- 野球観戦に行く

### 【ひとり静かにクールダウンする】

- ゆっくりお風呂に入る
- ストレッチ体操をする
- 深呼吸をする
- 好きな音楽を聴くなど
- ガーデニングをする
- ぼんやり緑を眺める
- 日光浴をする

[出典]大阪府こころの健康総合センター「ストレスと上手につきあおう」

## 困ったときは誰かに話してみよう

ストレスを一人で抱え込まず、誰かに話すことで、状況や考えが整理され、  
解決につながることもあります。  
まわりに話せる人がいない場合は、専門家に相談しましょう。

### こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

※受付時間は時期やお住まいの  
地域によって異なります



詳しくは [大阪府こころの健康総合センターホームページ](#) をご確認ください

## 6

# お酒の飲み過ぎに 注意しましょう

飲酒が及ぼす身体への影響は、年齢・性別・持病等によって大きく異なることに加え、その日の体調によっても差があることを理解し、自分の状況にあった適量飲酒を実践しましょう。アルコール摂取の影響は全身におよび、様々な健康障がいをもたらします。

## 健康障がいの例

### がん

ウイスキーなど濃いお酒をストレートで飲む人は、口の中、のど、食道の表面がアルコールでただれて、がんが発生しやすくなります。

### 脳萎縮

お酒を長年多量に飲んでいると、物忘れや思考能力の低下といった症状があらわれ、認知症になる恐れがあります。

### アルコール依存症

飲酒を繰り返すことによって飲酒のコントロールができなくなる病気です。その影響は精神面や身体面にもあらわれ、仕事や家庭生活など生活面に支障が出る場合があります。



妊娠中や授乳中の方の飲酒は胎児や乳児の健康に影響するので、やめましょう。また、20歳未満の人の飲酒は脳に与える影響が大きく、法律で禁止されています。



お酒の飲み過ぎってどれくらいの量なの？



節度ある適度な飲酒は、成人男性で「1日平均純アルコールで約20g程度」とわれています。



中びん1本  
500ml

ビール(5%)



180ml

ワイン(14度)



1合  
180ml

日本酒



100ml

焼酎(25度)



ダブル1杯  
60ml

ウイスキー・ブランデー

純アルコールで約20g程度はこれくらい ※女性や高齢者はこの量の半分程度にとどめてください

# 7

## たばこから自分と周囲の人を守りましょう

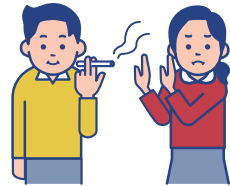
たばこの煙に含まれる発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質は、副流煙には主流煙の数倍の濃度で含まれています。

たばこの煙は喫煙者本人だけでなく、

受動喫煙により、まわりの人の健康にも悪影響を及ぼします。

あなた自身のために、そしてあなたの大切な人のために、

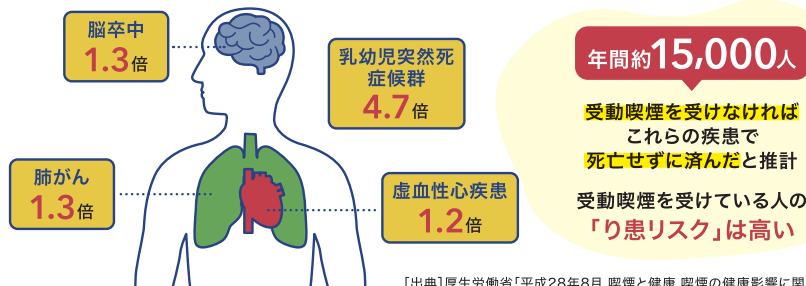
禁煙に挑戦してみましょう！



### 受動喫煙の影響

日本では、受動喫煙による年間死亡者数は、推定約15,000人とされています。

受動喫煙を受けている人の「り患リスク」は高く、虚血性心疾患は1.2倍、肺がんは1.3倍、脳卒中は1.3倍、乳幼児突然死症候群は4.7倍と、様々な疾患と関連することが明らかとなっています。



【出典】厚生労働省「平成28年8月 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」



みんなで守ろうよ！たばこのルール！

詳細はこちら

CHECK



**第一種施設**  
病院、学校、行政機関の庁舎等

#### 敷地内全面禁煙

敷地内の屋内は全面禁煙。敷地内の屋外も喫煙設備を設けないよう努める。



**第二種施設**  
飲食店、オフィス、事業所等

#### 原則屋内禁煙

基準を満たした専用の喫煙室内のみ喫煙可能。



※飲食店には、2020年4月1日以前から継続して営業し、小規模でかつ従業員を雇用していない場合は、禁煙か喫煙を選択できる経過措置があります。



## 8

# 歯と口の健康を大切にしましょう

冷たいものが歯にしみる、歯ぐきから血が出る、口臭が気になるなど、口の中に気になることはありませんか？むし歯や歯周病のサインかもしれません。歯と口は食事や会話など、生活の基本かつ重要な役割を担っています。そんな歯と口の健康を守るためには、日々の取組みが大切です。

POINT

## 歯と口の健康を守るポイント

### まずは歯磨き！

日頃の丁寧なセルフケアが大切です。毎日の歯磨きに加え、デンタルフロス・歯間ブラシなども使うことで、歯ブラシだけでは落とすことができない歯と歯の隙間の歯垢を落とすことができます。



### むし歯予防のための習慣

フッ化物(フッ素)はむし歯予防効果があります。日々の歯磨きにフッ化物入りの歯磨き剤を使いましょう。かかりつけ歯科でフッ素塗布を受けることも効果的です。また、甘い物のダラダラ食べは、むし歯の原因になるので、おやつを食べ方など食習慣にも気をつけましょう。

### 年に1回は歯科健診を

セルフケアでは取り切れない歯石や汚れを、歯医者さんで綺麗にしてもらいましょう。むし歯、歯周病の早期発見、重症化の予防にもつながります。



### オーラルフレイルに気をつけよう

むせる、食べこぼすなど、口のささいな衰えを放っておくと、やがて食べる機能の障害や心身の機能低下(フレイル)につながる可能性があります。「かむ」「飲み込む」といった口の機能を維持するためにも、定期的にかかりつけ歯科に通いましょう。

# 9

## けんしん(健診・検診)を受けましょう

学校や職場、市町村等での「けんしん(健診・がん検診)」を定期的を受診することで、自らの健康状態を正しく把握して健康管理に努めるとともに、疾患の早期発見につなげましょう。



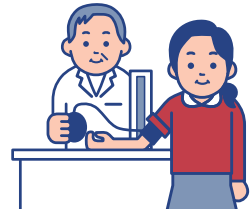
### 健診と検診の違いってなに？



#### 健診

健診(健康診断)は、定期的に健康状態を確認し、生活習慣病をはじめとする様々な病気の早期発見、病気そのものを予防することを目的に行うものです。健診の検査項目は概ね次のとおりです。

- ・既往歴(喫煙習慣等を含む)
- ・肝機能
- ・自覚症状
- ・脂質(コレステロール値)
- ・身長、体重、腹囲、視力及び聴力
- ・血糖値
- ・血圧
- ・尿糖、尿たんぱく



※検査項目は、保険者(医療保険者:加入者の医療費の負担や保険料の徴収、保険証の発行を行う)によって異なる場合があります。

#### 健診の種類

健診には、法律で定められたものと、個人の判断で受けるもの(人間ドック)があります。人間ドックの健診では精密・高度な検査を行うことができますが、費用が高額となるため、保険者が費用の助成などを行っている場合があります。また、加入している保険や年齢により受診方法が異なります。

#### 検診

ある特定の病気にかかっているか診察・検査を行うものです。

#### 検診の種類

検診の代表例は「がん検診」ですが、その他にも「骨粗鬆症検診」「肝炎ウイルス検診」などがあります。



健康寿命をのばすためには、糖尿病やがんなどの生活習慣病を予防、早期発見することが大切です。定期的に「健診」と「検診」の両方をしっかり受けて、自らの健康管理に努めましょう！

大阪けんしんポータルサイト

自分が受けられるけんしん(健診・検診)を確認してみましょう



Q **がん検診は何歳から受ければいいのか？**  
検診は1回受けたら十分？検診の内容は？

A 厚生労働省が受診をお勧めしているがん検診は次のとおりです。

がん	対象年齢	受診間隔	検査項目(必要に応じて追加されます)
胃がん	50歳以上	2年に1回	問診、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれか(胃部エックス線検査に関しては、当分の間、対象年齢を40歳以上とし、毎年実施している市町村もあります)
肺がん	40歳以上	毎年	質問(問診)、胸部エックス線検査
乳がん	40歳以上	2年に1回	質問(問診)、マンモグラフィ検査
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診
大腸がん	40歳以上	毎年	問診、便潜血検査

がん検診は症状のない方のための検査です。明らかな症状がある方は、医療機関を受診してください。

## 10 病気が見つかったら きちんと治療しましょう

けんしんの結果、疾患(高血圧、糖尿病等)が見つかった場合、速やかに医療機関を受診するとともに、疾患に応じて継続的な治療を受けることにより、重症化を防ぎましょう。

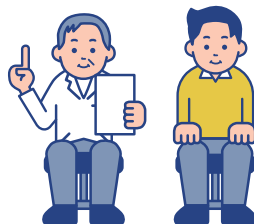
### たとえば高血圧を放っておくと・・・

自覚症状がないまま徐々に動脈硬化が進行し、心臓、脳血管、腎臓などの内臓が傷害を受け、動脈瘤、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、腎不全などの重大な病気を引き起こすことがあります。

無症状の状態から突然命にかかわる病気を発症することも多く、高血圧は“サイレントキラー”とも呼ばれています。

疾患の重症化予防のために、生活習慣の改善とともに

定期的な検査や受診を行うことや服薬を継続することを心がけましょう。



# 10 健活10 はじめませんか?

Osaka wellness action



毎月 **¥3,000** 相当の  
電子マネー等が当たるチャンス!

おおさか健活マイレージ



アスマイルを使って「健活10」にチャレンジ!

アスマイルとは、日々「健活10」に取り組みながら活動を記録し、ご自身の健康管理ができるだけでなく、電子マネーやコーヒー等が当たる抽選に参加できる、おトクなアプリです。

<p>歩く</p> <p>300 pt</p>	<p>歯を磨く</p> <p>50 pt</p>	<p>朝食をとる</p> <p>50 pt</p>	<p>睡眠を記録</p> <p>50 pt</p>	<p>体温を記録</p> <p>50 pt</p>	<p>人間ドックや健康診断を受ける</p> <p>1,000 pt</p>	<p>健康コラムを読む</p> <p>50 pt</p>
-------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------------------	------------------------------

毎週の抽選

毎週・毎月もらえるチャンス!

毎月の抽選

**¥3,000** 相当の電子マネー等

コーヒー・スムージー など

さっそく使ってみましょう!

- 1 アプリをダウンロード!**

右記のQRコードからアプリをダウンロードしてください。

※Appleのロゴは、Apple Inc.の商標です。Apple storeは、Apple Inc.のサービスマークです。  
※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。
- 2 メールアドレスを登録**

お使いのメールアドレスを入力してください。
- 3 本人確認書類を登録**

本登録には、健康保険証または運転免許証の登録が必要です。

**参加資格** 大阪府在住の18歳以上の方 大阪府内の市町村に住居登録がある方

※アスマイルでは【iOS:ヘルスケア/Android:Googlefit】のアプリと連動いたします。

さらに!

40歳以上の市町村国民健康保険に加入の方限定\*

特定健診の受診で初回のみ

**1 ¥3,000** 相当の電子マネー等を必ずプレゼント!

※2回目以降は¥1,000相当の電子マネー等のプレゼントとなります

**2** あなたの特定健診結果から、将来の生活習慣病になる確率を予測する「健康予測AI」が使えます!

\*府内市町村の国民健康保険に加入の方のみの特典です。

お問い合わせ

おおさか健活マイレージ アスマイル事務局

Tel. 06-6131-5804 Fax. 06-6452-5266 受付時間 9:00~17:00(土日祝、12/29~1/3除く)

詳しくは▶ おおさかアスマイル

<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>