



# 健活10宣言 Vol.2

～「健活10」でしたい100のこと～

2020年

『健活10宣言～「健活10」でしたい100のこと～』と題して、2020年の抱負のうち、「健活10」に関連するメッセージをご紹介します。

若い世代から働く世代、高齢者に至る各世代の身体的特性や生活・労働環境、健康に関する意識や行動等は様々です。

何気ない日常生活のことから、節目の年齢や記念日を迎えられる方、就職・結婚・出産・定年など生活スタイルの変化が見込まれる方まで、バラエティに富んだメッセージに共感いただき、改めて自分の健康、家族の健康、そして将来のことを考えてみませんか！？

そして、『取り組もう「健活10」！』

※生涯を通じて心身ともに健やかで生き生きと暮らすため、大阪府では、「健活10〈ケンカツテン〉」というキャッチコピーにより、府民の健康づくりを推進しています。この『健活10宣言』は、府民の皆さんから、そんな「健活10」に関連するエピソードを募集したものです。

※本編の作成にあたって  
応募いただいた内容について、明らかな誤字・脱字、長文を分割する修正を行いました。絵文字や顔文字は反映しておりません。イニシャルはアルファベット表示に統一しました。また、全体編集において、表現方法・記号の使用方法を調整しました。

※本編の一部については2020年3月に発行した「健活10宣言」と同じ内容を掲載しています。

## ■調査概要

調査期間 : 2019年12月26日(水)～2020年1月15日(水)

調査対象 : 健康アプリ「アスマイル」の利用者

調査方法 : 健康アプリ「アスマイル」のアンケート機能

回答者数 : 3,514人

調査内容 : 「健活10」宣言 ～2020年、健活10でしたいことアンケート～

〔 ①タイトル、②エピソード、③健活10番号、  
④投稿者(イニシャル(任意)・年代・居住市町村・職業属性(任意)) 〕

調査回答 : 今回の調査では、健康アプリ「アスマイル」の利用者に、2020年の抱負のうち、「健活10」に関連する2020年におけるエピソードを募集しました。

回答の多かった年代は、40代(25.4%)・50代(27.9%)でした。また、回答状況(回答合計: 68.4%(30代～50代))とアスマイル利用者の年齢層(年齢構成割合: 約70%(30～59歳))を比較すると、ほぼ同じ割合となりました。

2020年に取り組みたい「健活10」の項目で最も多かったものは、「③運動に関すること(60.4%)」でした。回答者は、日常生活の中で、歩数などを管理する健康アプリを利用しておられ、運動に関する意欲が高いという結果でした。具体的な内容では、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、登山、水泳やフィットネスクラブ・ヨガ教室へ通うなどでした。

次に取り組もうと考えているものは、「食事に関すること(②)」、「ストレスに関すること(⑤)」、「睡眠に関すること(④)」が続きました。

## [ 回答内訳 ]

年代	回答数	(割合)	健活10	回答数	(割合)
10代	25	0.7%	①健康に関心を持ちましょう	143	4.1%
20代	232	6.6%	②朝ごはん&野菜をしっかり食べましょう	286	8.1%
30代	532	15.1%	③日頃から体を動かし運動しましょう	2,122	60.4%
40代	893	25.4%	④ぐっすり眠り疲れをとりましょう	209	5.9%
50代	980	27.9%	⑤ストレスとうまく付き合いましょう	239	6.8%
60代	639	18.2%	⑥お酒の飲み過ぎに注意しましょう	130	3.7%
70代	197	5.6%	⑦たばこから自分と周囲の人を守りましょう	38	1.1%
80代以上	16	0.5%	⑧歯と口の健康を大切にしましょう	101	2.9%
総計	3,514	100%	⑨けんしん(健診・検診)を受けましょう	134	3.8%
			⑩病気が見つかったらきちんと治療しましょう	112	3.2%
			総計	3,514	100%

## 『健活10宣言 ～「健活10」でしたい100のこと～』から見えてきたこと

### ■家族とともに

・「父親になる」、「元気なお母さんでいる」、「家族が集まる機会を通じて」、「夫婦で頑張る」など、『家族』というキーワードが、健康を維持しようとするモチベーションになっています。

・「夫婦で野菜を食べる」、「離乳食を機に家族の食生活改善」、「子どもと一緒に寝る」、「家族で歯科健診」など、結婚・出産・子育てなどをきっかけに、子どもとともに家族の健康を大切にする姿勢がみられました。ただし、「子ども優先で自分は後回し」など、余裕がなく自分のことを後回しにしている方もおられました。

### ■難しく考えない

・「趣味のカメラを片手に歩く」、「本屋への立ち寄り散歩」など、健康づくりの固定概念を持たず、自分に合うことを楽しみながら継続する。また、「夫婦で散歩」など、家族や友人、同僚などとコミュニケーションを取りながら、無理のないように行動しようとする方がおられました。

・「就寝前までスマホを触ってしまう」、「晩酌しながら寝落ちしてしまう」など、ついついやってしまうことに気づき、改善していただきたいと思います。

・「歩いて町を再発見」、「娘と一緒にマラソン大会」、「富士山に登る」、など、新しい発見やチャレンジしてみることはいかがでしょうか。

### ■明日もスマイル(笑顔)で

・「笑うからこそ福きたる」、「とにかく笑って過ごす」など、笑顔を忘れないこと。仕事において、「きれいな歯で接客したい」という前向きに。そして、「意識的にストレス解消」など、仕事との切り替え、子育てとのバランスを取るなど、健やかな生活を送ろうと頑張っておられます。

・「会社勤めを辞めてから健診を受けに行くことが煩わしい」、「専業主婦なので自分から行動しないと健康診断を受ける機会がない」、「両親ともに肺がんが見つかり、自分は健康診断を受けに行く」など、今年は健康診断を受けて、自分の健康状態を定期的に把握し、適切な行動に移しましょう。

### 日常生活の行動を少しでも健康に

高齢になってから、「健康のために何かしよう」ということではなく、日常生活の少しの心がけで、今できることを考えてみましょう。難しく考えたり、背伸びすることはありません。

食事をしたり、歯を磨いたり、仕事をしたり、家事をしたり、買い物をしたり、昼寝をしたり、家族と団らんしたり、趣味に没頭したり…など、1日24時間の日常生活。そんな日常生活の中に、一工夫して健康的な活動を加えてみましょう。日々の健康づくりのきっかけは様々です。そして、家庭生活や生きがいなどを見据え、健康で充実した生活を送るため、家庭や職場(健康経営)や地域での活動にも目を向けてみましょう。

取り組もう「健活10」！そして、「アスマイル」で実践しましょう！

※本ページは2020年3月発行した「健活10宣言」と同じの内容を掲載しています。

健活10	No	タイトル
1	健康に関心を持ちましょう	101 健康が一番
		102 健康寿命を長く
		103 まめに歩くよう習慣づけて20年後、30年後もしっかり歩けるように
		104 夫77歳、私71歳 健康に気を付けて 元気に過ごしたい
		105 健康を考える
		106 健康に良いことはとにかく試してみよう
		107 健康意識と食生活の改善
2	朝ごはん&野菜をしっかり食べましょう	108 朝ごはんを食べる習慣をつける
		109 よく噛む！
		110 旬の野菜をしっかりいただく
		111 野菜をたくさん食べて健康づくり
		112 野菜もりもり、元気いっぱい
		113 無事に元気な赤ちゃんを出産する
		114 バランスの取れた食事を目指して
		115 健活を始めるにあたり
		116 あさごはん
		117 健康的な食生活にする
		118 子どもと一緒に健康に
		119 栄養バランスを考えた料理を作り、夫婦で健康に過ごす
		120 食事は身体を作るもの
		121 子どもと一緒に野菜を食べる
		122 家族みんなで健康スマイルな1年に
		3
124 若さ維持		
125 毎日歩いて筋肉増強		
126 マイナス5キロと健康な身体を目指すぞ！		
127 旦那さんから火がついた		
128 夫婦で一緒にストレッチとウォーキングでリフレッシュ&健康に		
129 10キロランニング		
130 10年後もいきいき活動するため、ウォーキングを毎日続け健康な身体を維持する		
131 生涯ソフトボール		
132 毎日続けて、健康に		
133 毎日必ず10,000歩以上！		
134 通勤で一駅歩いてフィットネス気分		
135 8,500歩を月に15回以上達成すること		
136 歩いてポイントゲット		
137 元気に長生き		
138 歩こう、頑張れ、規則正しい生活を目指せ		
139 とにかく歩く		
140 イキイキ、ワクワクを共有する		
141 赤ちゃんと目指せ1万歩		
142 夫婦でランニング習慣		
143 毎日歩いて健康を！		
144 一日1万歩		
145 かわいい孫との散歩		
146 毎日、朝の散歩に取り組みます		
147 畑仕事とウォーキングで四季の変化にふれる		
148 いつも笑顔で		
149 脱ぼっちゃり！夫婦で取り組む運動習慣		
150 毎日、ストレッチとスクワットとラジオ体操をします		

健活10		No	タイトル
4	ぐっすり眠り疲れをとり ましょう	151	とにかく睡眠
		152	良質な睡眠
		153	リセット！
		154	ぐっすり眠ってスッキリした朝を迎える
		155	ちびすけの寝かしつけで一緒に寝る
		156	娘は幼稚園入園！毎朝早起き宣言
		157	入眠時間を早める
		158	睡眠改善して、毎日いきいきした生活
		159	睡眠時間を7時間とる
		5	ストレスとうまく付き合 いましょう
161	寝る前に、体をほぐして♪♪		
162	定年後のストレス対策		
163	たくさん笑って一石二鳥		
164	ウォーキングして、季節を感じたい		
165	ストレスから解放されて新しい人生を		
166	沢山笑う		
167	自然体で年相応の健康を維持		
168	イライラしない！したら、すぐ休もう		
169	ストレスを溜めずに家庭円満		
6	お酒の飲み過ぎに注意し ましょう	170	お酒を平日は飲まない
		171	休肝日をつくって、健康に
		172	アルコールの摂りすぎに注意する
		173	お酒の量を減らして健康生活
7	たばこから自分と周囲の 人を守りましょう	174	タバコをやめたいです
		175	今年こそ禁煙を成し遂げよう
		176	禁煙継続中
		177	禁煙成功の経験例
		178	健康的に妊活
		179	禁煙
8	歯と口の健康を大切にし ましょう	180	歯周病のケア
		181	健口生活で、美味しく食べて健康に
		182	毎夕食後はテレビの前で糸ようじ。これでお口の中はスッキリ
		183	寝る前には必ず歯磨きをする
		184	食の重要性
		185	しっかりと歯の治療
9	けんしん（健診・検診） を受けましょう	186	健診を受けて健康管理
		187	50歳になる体に責任！健診をうける
		188	検診は大切
		189	いつまでも健康であるために
		190	元気な時にこそ健康診断
		191	検診を必ず受けます
		192	身体のメンテナンス
		193	30代突入！しっかり働ける健康な体を作る
10	病気が見つかったらきち んと治療しましょう	194	自分自身の体調不良を見つけ出す
		195	素晴らしい体づくり
		196	まだまだ元気でいかなきゃ
		197	もう自分だけの体ではないので
		198	検診、受けてよかった
		199	毎朝血圧を測る
		200	脱！タバコ





## 健康が一番

周りの人が次々にがんになり、健康に生きる事を日々考えます。まずは口に入れる物に関心が強くなり、手料理を心掛けて過ごします。



( 大阪市・50代／会社員 1Eさん )

## 健康寿命を長く

今まで通りに健康情報を収集し、健康に生きる為に笑顔で過ごしたいです。「健活10」の酒タバコを全くやらず、他の項目もすでに私なりに実践中。体重・血圧・測定をアスマイルに入力、コラム読む毎日は、自然と健康的な生活へと繋がるように感じています。



( 吹田市・60代／パート・アルバイト S.Mさん )

## まめに歩くよう習慣づけて20年後、 30年後もしっかり歩けるように

10代の頃から膝が悪くて運動も苦手でしたが、アスマイルのアプリを使うようになってからは歩くのが楽しく、そして脚力もついて一石二鳥です。これからも身体に良い様々な情報を記事や番組、ネットなどで参考にしながら、しっかり歩いて日々を過ごしたいです。



( 東大阪市・50代／パート・アルバイト K.Sさん )

## 夫77歳、私71歳 健康に気を付けて 元気に過ごしたい

夫は20年前に、私も10年前に大きな病気をしました。それからは食べ物に気をつけ、夫はキツパリとタバコをやめました。車ばかりの生活からいっぱい歩くようになって、会話も多くなったと思います。道々の花やステキなお庭を眺めながら歩きます。いつまでもそんな平凡な日々が続くと良いな。



( 豊中市・70代／無職 K.Tさん )

## 健康を考える

ふとしたきっかけで出会ったアプリ「アスマイル」では、とても簡単に健康に気を付けることができます。このアプリのおかげで、健康に関するテレビやネット、雑誌を見る事が多くなりました。この健康を考える生活を継続し、健康になって、まだまだ元気なおバサンになるぞー。



( 枚方市・50代／パート・アルバイト T.Nさん )

## 健康に良いことは とにかく試してみよう

何が自分にあっているかはわからないけど、健康に良いと言われることを常に試してみることが大切！同じことを続けると飽きるので、色々なことにチャレンジしながら健康でいたいと思います。



( 大阪市・40代／会社員 Y.Aさん )

## 健康意識と食生活の改善

日頃より健康には気を付けているが、運動不足と野菜嫌いを重点的に改善しなければならぬので、本気で健康管理に取り組むつもりです。



( 泉南市・70代／派遣社員 T.Kさん )



<https://kenkatsu10.jp/>

健活10 検索

健活10  
宣言2020 朝ごはんを食べる習慣をつける

朝起きるのが遅く、朝ごはんはほとんど食べない生活である。午前中の集中力向上のためにも、普段の30分前に起きて、朝ごはんを食べる！



( 東大阪市・20代/会社員 HSさん )

健活10  
宣言2020 よく噛む！

時間に追われてついついなりがちな早食いを、今年は抑えていきたいです。まずはよく噛むこと！これを意識して、今年は食事を摂りたいと思います。



( 大阪市・30代/会社員 Y.Fさん )

健活10  
宣言2020 旬の野菜をしっかりといただく

八百屋さんで元気そうな野菜をとにかく買って、家に帰って調理法を調べて料理してみる。



( 寝屋川市・40代/専業主婦・主夫 Oさん )

健活10  
宣言2020 野菜をたくさん食べて健康づくり

営業職でお昼は外食、出張すれば夜も外食になってしまいます。健康づくりのために野菜や魚などを出来るだけ食べる機会を多く作りたい。それから1時間運動も毎週2回はやります！



( 高石市・50代/会社員 K.Iさん )

健活10  
宣言2020 野菜もりもり、元気いっぱい

もうすぐ2歳の息子には野菜をしっかりと食べてもらいたくて、野菜をたくさん使用した料理を作るように頑張っています！



( 貝塚市・20代/パート・アルバイト Y.Yさん )

健活10  
宣言2020 無事に元気な赤ちゃんを出産する

初めて妊娠して、「バランスの良い食事で赤ちゃんへたくさんの栄養をあげたい」と意識するようになりました。お腹の中ですくすく育って元気な姿を見せてほしいです。そのために野菜をいっぱい食べるぞー。



( 吹田市・30代/会社員 F.Tさん )

健活10  
宣言2020 バランスの取れた食事を目指して

結婚し、子どももでき、食育に興味を持ちました。まずは出来ることから、「まごわやさしい」というバランスの取れた食事を心掛けようと思います。



( 交野市・30代/会社員 A.Kさん )

## 健活を始めるにあたり

特に意識はしていませんでしたが、子供達には毎日朝ごはんを食べさせてるわりには、自分は食べていないことに気づきました。朝はパタパタしがちなので忙しいですが、これからは子供達と一緒にちゃんと食べるようにしようと思います。



(和泉市・40代/会社員 M.Mさん)

## あさごはん

高校に入って部活が始まってから朝が早くなって、ギリギリの時間に起きて急いで出るので今まで食べていた朝ごはんを食べなくなってしまった…。今年からは大学に進学するし、これを機会に朝ごはんを食べるようにしよう。



(寝屋川市・10代/学生 M.Hさん)

## 健康的な食生活にする

作るのが面倒でつい麺類になってしまいがちなところを、健康のために野菜を多めに取れるよう食生活を改めたい。



(大阪市・20代/パート・アルバイト M.Yさん)

## 子どもと一緒に健康に

子どもが生まれて、あっという間に離乳食がスタートしました。離乳食の本などで栄養バランスを学び改めて、食事について考えるようになりました。子どもと一緒に野菜いっぱいバランスの良い食事を取りたいと思います。



(大阪市・30代/専業主婦・主夫 Y.Kさん)

## 栄養バランスを考えた料理を作り、夫婦で健康に過ごす

2020年の1月から主人が転職し、仕事が忙しくなるので、彼の健康がとても心配です。私も働いているので、日ごろの料理は手を抜きがちなのですが、2020年は栄養バランスを考えた野菜たっぷりの料理を作って、彼をサポートし、夫婦ともに健康に過ごしたいと思います。



(高槻市・30代/会社員 S.Kさん)

## 食事は身体を作るもの

今まで、野菜を意識的に食べていなかった。食事はお腹を満たすためのものと考えていた。しかし歳を重ねて、「食事は身体を作るもの」と意識していこうと思う。



(茨木市・30代/公務員 S.Mさん)

## 子どもと一緒に野菜を食べる

4歳と1歳の子どもたちと一緒に、色々な野菜を摂るようにしたいです。季節の野菜を取り入れたり、ジュースにしてみたり、楽しみながら好き嫌いのない子に育てていきたい。



(大阪市・30代/専業主婦・主夫 K.Nさん)

## 家族みんなで健康スマイルな1年に

2019年は子供の体調不良が続いたので、2020年はさらにバランスよい食事で免疫力アップを目指し、新居での生活に備えたい。



(大阪狭山市・30代/その他 M.Jさん)



No. 123

**健活10**  
宣言  
2020

## 外食を減らして栄養バランスを

今年は息子が中学入学。お弁当生活になるので、今まで外食や偏った食事の多かった自分の昼食を、栄養バランスを考えた物に変えていこうと思います。

(豊中市・40代／パート・アルバイト 匿名さん)

健活10  
宣言  
2020

この3 10 健活10  
Osaka wellness action

日頃から体を動かし運動  
しましょう

<https://kenkatsu10.jp/> 健活10 検索

No. 124

**健活10**  
宣言  
2020

## 若さ維持

30歳となり、体の老化を感じるようになった。多少無理しても、健康的に過ごせた20代に戻れるよう、またいつまでも若く生きられるよう、1日30分のウォーキングを行う。

(堺市・30代／会社員 T.Oさん)

No. 125

**健活10**  
宣言  
2020

## 毎日歩いて筋肉増強

2年前の手術で少なくなった筋肉を増やして、しっかり歩ける体をつくりたい。大好きな旅行に行けるようになりたい。

(大阪市・60代／無職 D.Oさん)

No. 126

**健活10**  
宣言  
2020

## マイナス5キロと 健康な身体を目指すぞ！

ずっと健康だと思っていたら健診で高血圧を指摘され一念発起。ウォーキングを始めました。すると、徐々にですが体重も血圧も下がってきています。2020年も頑張って続けていきたいです。

(大阪狭山市・50代／パート・アルバイト M.Yさん)

No. 127

**健活10**  
宣言  
2020

## 旦那さんから火がついた

アプリで毎日歩数自慢していたら、旦那さんは通勤を徒歩にと言い出した！8キロも痩せてしまった。

(大阪市・40代／専業主婦・主夫 K.Hさん)

No. 128

**健活10**  
宣言  
2020

## 夫婦で一緒にストレッチと ウォーキングでリフレッシュ&健康に

寝る前にストレッチをしたり、週末にウォーキングをして夫婦の時間を過ごしています。2020年も夫婦でストレッチやウォーキングを一緒にしながら二人の時間を楽しみ、リフレッシュして健康に過ごしたいです。

(大阪市・30代／公務員 H.Wさん)

No. 129

**健活10**  
宣言  
2020

## 10キロランニング

もうすぐ70歳。体力のあるうちにランニングを始めようと思った。年初は500メートルも走れなかった。この1年間休まずがんばった。今ではゆっくりだが10キロ近く走ることができるようになった。

(大阪市・60代／定年退職 M.Hさん)

健活10  
宣言  
2020

## 10年後もいきいき活動するため、 ウォーキングを毎日続け 健康な身体を維持する

No. 130

4月から毎日10Kmを目標に夏の暑い日も雨の日も歩き続けています。老いてからも自分の好きな事をやりたいからです。歩けることがその為の必須条件、目標があればできるものですね。もう9ヶ月、正しい姿勢や歩き方、ジョギングの方法と課題がみえ、習いながら挑戦しています。



( 大阪市・70代/定年退職 E.Wさん )

健活10  
宣言  
2020

## 生涯ソフトボール

No. 131

70歳まで好きな趣味を続けるため、毎日職場のあるオフィスビル10階まで階段を昇り続けています。



( 寝屋川市・40代/会社員 W.Tさん )

健活10  
宣言  
2020

## 毎日続けて、健康に

No. 132

友達と朝のウォーキングを始めて一年が過ぎました。「体重が減った」と、大きな声で言えるほどではないけど、増えにくくなったよ。あと、おしゃべりしながらなのでストレス発散にもなっています。



( 茨木市・50代/専業主婦・主夫 N.Tさん )

健活10  
宣言  
2020

## 毎日必ず10,000歩以上！

No. 133

平日は、仕事で動き回りますが、休日はほとんど歩いていないということがよくありました。アスマイルを始めてから、毎日の歩数アップを心がけるようになり、エスカレーターよりも階段派に。すると、いつの間にか膝の痛みも解消！今年も頑張って歩きます！



( 茨木市・50代/公務員 T.Kさん )

健活10  
宣言  
2020

## 通勤で一駅歩いて フィットネス気分

No. 134

運動をしなくてはと思いつつ、時間も取れず。昔と比べると体力も落ち、最近では体重も増え気味。そこで朝の通勤で一駅手前で降りてウォーキング、万歩計の歩数を見て少しニッコリ。



( 茨木市・50代/会社員 I.Sさん )

健活10  
宣言  
2020

## 8,500歩を月に15回以上 達成すること

No. 135

子育てで運動する時間がありません。移動時間は貴重な体力づくり時間。スーパーにも、子供の迎えにもとにかく歩く！！ひとまず続けてみたいです。



( 茨木市・40代/会社員 Mさん )

健活10  
宣言  
2020

## 歩いてポイントゲット

No. 136

アスマイルの歩数計測や健康活動でポイントを貯めることを楽しみにしている私。先日、通勤バスを待つ間、朝食等の登録をしていたら、後ろにいた若い女性もアプリを開いていたらしく、「これやりますよね」「最近歩く時間が多くなりました」と話しました。もっと頑張ろうと思い、うれしくなりました。



( 茨木市・50代/会社員 Y.Mさん )

健活10  
宣言  
2020

## 元気に長生き

No. 137

職場までの移動方法を自転車からウォーキング+ジョギングに変更した。自分の体を過信せずに、しっかりと向き合って定期的に検診を受けている。いつか、しまなみ海道を自転車で渡ってみたい。



( 大阪市・60代/パート・アルバイト A.Tさん )

## 歩こう、頑張れ、 規則正しい生活を目指せ

今年65歳になりました。60歳から始めた毎朝のウォーキングを今年もがんばります。ウォーキングを始めて、血圧は安定し、骨密度が高くなりました。朝の光、鳥達の声、日々の街路樹の変化、自然と触れ合う楽しみもあります。私にとって、朝のウォーキングは自然と触れ合う貴重時間です。



( 河内長野市・60代／パート・アルバイト Y.Mさん )

## とにかく歩く

会社でも「歩活」を推進しているので、自分のできる事を考えて毎日継続して出来る事が、「歩く」でした。毎日通勤途中に二駅歩いていきます。



( 大阪市・50代／会社員 Jさん )

## イキイキ、ワクワクを 共有する

定年退職して、前向きな気持ちが出来てきた。スポーツクラブに通うことで、いろいろな繋がりがあった。冗談を言い合い、愚痴を聞き合う。体を動かし汗をかく。風呂やサウナで汗を流す。「さあ、今日も頑張ろう」の気持ちを盛り上げる。



( 吹田市・60代／定年退職 S.Kさん )

## 赤ちゃんと目指せ1万歩

去年子供が産まれました。妊娠中はつわりがひどくほとんど運動できなかったのですが、子供が2ヶ月の頃から毎日お散歩を開始しました。いまでは近くの長居公園で毎日1万歩を目指して子供と一緒に散歩しています。



( 大阪市・30代／会社員 S.Yさん )

## 夫婦でランニング習慣

昨年夏に結婚してから、週末は一緒にランニングするようになりました。ペアマラソン大会にも参加して、今まで走ることなんて考えられなかった私が、今は楽しく走ることが習慣になっています！  
今では走っても筋肉痛にならなくなりました。  
目標はフルマラソン完走することです。そして、いつかは夫婦でホノルルマラソンに参加することです。



( 堺市・30代／会社員 M.Sさん )

## 毎日歩いて健康を！

中性脂肪の値が大きく上がっていたが…昨年、オフィスワークから歩く事の多い部署へ異動となり毎日歩いている内に値が正常値近くまで下りました。毎日歩いて今後の健康へ繋げて家族で海外旅行へ行くことを目標にしたいと思っています。



( 大阪市・50代／会社員 N.Gさん )

## 一日1万歩

今コールセンターで勤務のため、座る時間が多く、腰痛や肩こりもあります。毎日の通勤をできるだけ歩数を増やすために、降りる駅の手前で降り、毎日1万歩目指して頑張ります。



( 大阪市・40代／パート・アルバイト M.Kさん )

## かわいい孫との散歩

かわいい孫と3歳から同居を始め、それまであまり健康について考えていませんでした。毎日、公園や図書館を散歩することが多くなり、また かわいい孫と1日でも長く元気で暮らせるようにと、体に気を付けるようになりました。これからは散歩や食事に気をつけて頑張ろう。



( 羽曳野市・60代／専業主婦・主夫 M.Iさん )



No. 146

**健活10**  
宣言  
2020

毎日、朝の散歩に取り組みます

昨年、大阪城公園に一目惚れ、引っ越して来ました。元々ランニングをしていましたが足裏を痛めて以来ウォーキングに変えて、健康寿命を延ばすべく日々運動に取り組んでいます。

( 大阪市・60代／専業主婦・主夫 E.Kさん )

No. 147

**健活10**  
宣言  
2020

畑仕事とウォーキングで四季の変化にふれる

毎日午前中は畑で野菜の世話、午後はせんなん里海公園をウォーキング。毎日自然にふれ、日々変わっていく季節を感じながら、体づくりをしています。

( 阪南市・60代／無職 T.Oさん )

No. 148

**健活10**  
宣言  
2020

いつも笑顔で

アスマイルに参加してから毎日夫婦で話しながら散歩しています。健康に関する意識も高くなり、食べるものや歩くということを楽しみながら生活するキッカケになりました。今年も2人で元気に過ごせたらいいなと思います。

( 大阪市・50代／専業主婦・主夫 匿名さん )

No. 149

**健活10**  
宣言  
2020

脱ぽっちゃり！夫婦で取り組む運動習慣

結婚して、早1年。「幸せ太り？」とまわりから言われたように…。ドレスもハネムーンもボヨボヨだったけど、今年こそ運動を取り入れて痩せませす！お互いテニスが好きなので、久しぶりにラケットを引っ張り出して汗かきます。

( 茨木市・30代／公務員 匿名さん )

No. 150

**健活10**  
宣言  
2020

毎日、ストレッチとスクワットとラジオ体操をします

近くに高井公園があり高井公園ラジオ体操会主催のラジオ体操と健康体操に参加しています。河内音頭健康体操も時々します。

( 八尾市・60代／定年退職 匿名さん )

**健活10**  
宣言  
2020

4

10 健活10  
Chika wellness action

ぐっすり眠り疲れをとりましょう

<https://kenkatsu10.jp/> 健活10 検索

No. 151

**健活10**  
宣言  
2020

とにかく睡眠

毎日7時間睡眠をとることを目標にしています。睡眠不足だと疲れがたまってパフォーマンスが落ちますが、7時間以上眠れた日は、頭もすっきりし、疲れもなく1日が過ごせます！

( 東大阪市・50代／公務員 匿名さん )

No. 152

**健活10**  
宣言  
2020

良質な睡眠

つつい寝てしまうのが勿体無いと思い、夜更かしをしてしまいます。良質な睡眠のために寝る前の行動と、寝る時間に注意して毎日のコンディションを高く保ちます。

( 寝屋川市・20代／会社員 A.Oさん )




No. 153

**健活10**  
宣言  
2020

## リセット！

しっかり咀嚼、胃袋に負担にならない少なめの晩ごはん。1日に起こったことを整理整頓するため、睡眠に時間をできる限り多く割り、スッキリとした朝を迎えられるように努めます！


 (茨木市・40代／派遣社員 Oさん)

No. 154

**健活10**  
宣言  
2020

## ぐっすり眠って スッキリした朝を迎える

日中しっかり働いて、動いて、太陽の光を浴びて、グッスリ眠る習慣を身につけたい。


 (守口市・40代／専業主婦・主夫 K.Tさん)

No. 155

**健活10**  
宣言  
2020

## ちびすけの寝かしつけで 一緒に寝る

最近2歳の息子を寝かしつけるために、20時台に寢床に着く生活が習慣づいたら、この所すこぶる体調が良いことに気が付いた。子供の成長と自分の健康のためにもしっかり睡眠をとろう。


 (守口市・30代／会社員 K.Tさん)

No. 156

**健活10**  
宣言  
2020

## 娘は幼稚園入園！ 毎朝早起き宣言

娘が生まれて以来、寝かしつけで寝落ちて、日付が変わってから起きて入浴、洗い物、洗濯を行う日々。朝寝坊も多く、毎朝とても幼稚園に間に合う自信がないので、今から毎日12時までに眠れるように頑張ります。


 (熊取町・20代／専業主婦・主夫 N.Mさん)

No. 157

**健活10**  
宣言  
2020

## 入眠時間を早める

家族が眠ったあと、つつい自分の時間に没頭し寝不足になりがちな私。今年こそは夜ふかしをやめて早くゆっくり眠りたい。


 (守口市・50代／専業主婦・主夫 R.Nさん)

No. 158

**健活10**  
宣言  
2020

## 睡眠改善して、 毎日いきいきした生活

なかなか寝付けない体質で、不安な事があるとほぼ一睡も出来ないまま朝を迎える日もある。適度な運動と心に余裕を持つ事で睡眠時間を確保し、毎日が楽しく過ごせるようにしたい。


 (高槻市・30代／会社員 M.Iさん)

No. 159

**健活10**  
宣言  
2020

## 睡眠時間を7時間とる

仕事が不規則で、子供の受験などで更に寝られなかったため、これからは自分の事に集中して、睡眠や身体のケアする時間をしっかり取りたい。

 (河内長野市・50代／公務員 T.Mさん)

**健活10**  
宣言  
2020

5 10 健活10  
Chika wellness kitchen



ストレスとうまく付き合い  
ましょう

<https://kenkatsu10.jp/> 健活10 検索

健活10  
宣言  
2020

No. 160

## 犬と一緒に毎日 リラックスして30分以上歩く

IT業界で、職業柄ストレスを溜めやすく血圧が上がりやすいです。最近飼いだした犬と一緒に散歩がてらリラックスして歩き、ストレス解消と血圧を下げたいです。



( 大阪市・40代/会社員 H.Tさん )

健活10  
宣言  
2020

No. 161

## 寝る前に、体をほぐして♪♪

心身のバランスをくずしてから出会ったヨガ。その時から寝る前の軽めのヨガと体の力をゆるめる体操は欠かせません。いつしか、夫も寝る前にストレッチするようになり、これからも夫婦で続けていきたい。



( 泉佐野市・30代/公務員 N.Nさん )

健活10  
宣言  
2020

No. 162

## 定年後のストレス対策

定年を迎えて在宅時間が増えることから、今までと生活環境が変わるのでストレスが増えそう。趣味の料理のレパートリーを広げて家族へ提供することを楽しみにして、毎日楽しく健康に過ごしたい。



( 堺市・60代/定年退職 M.Fさん )

健活10  
宣言  
2020

No. 163

## たくさん笑って一石二鳥

去年は仕事のストレスが溜まり、家に帰ってもため息が出てしまい家族にも心配をかけました。今年は気持ちの切替を心がけ、大好きなお笑い番組を見て、家では家族とたくさん笑いたい。笑いは免疫力アップにもつながるらしいので、たくさん笑ってストレス解消と免疫力アップの一石二鳥を目指します！



( 交野市・40代/会社員 N.Sさん )

健活10  
宣言  
2020

No. 164

## ウォーキングして、 季節を感じたい

日常忙しい毎日です。時間を見つけウォーキングして、周りの景色を見て、季節を感じ気分リフレッシュさせて、いつまでも元気になりたいです。



( 東大阪市・50代/パート・アルバイト M.Yさん )

健活10  
宣言  
2020

No. 165

## ストレスから解放されて 新しい人生を

今まで一番のストレスの原因だった仕事をやめて、自分がやりたいと思える仕事ができる場所に来年から転職。違う場所ではまた違うストレスもあるかもだけど、趣味を通してストレス発散もしつつ、人生楽しんでいく。



( 東大阪市・20代/会社員 M.Hさん )

健活10  
宣言  
2020

No. 166

## 沢山笑う

介護職でストレスが多いので、好きなお笑いタレントのコントを見て沢山笑ってストレス解消。笑顔顔を顔に定着させていつでも笑顔をやさないようにする。



( 柏原市・30代/会社員 T.Yさん )

健活10  
宣言  
2020

No. 167

## 自然体で年相応の健康を維持

去年は親の介護であまり外出ができなかったため、今年は夫婦で旅行やハイキングなどに出かけて楽しみながら健康を維持したい。



( 枚方市・60代/定年退職 N.Aさん )

## イライラしない！ したら、すぐ休もう

寝不足、リフレッシュ不足になると・・・。つい、イライラしがち。いつもなら許せることも、許せなくて、ちくちく言葉を発している自分にうんざり。日々、計画的に、早く寝て、爆発する前に前もって時々リフレッシュを計画したい。



( 交野市・40代／専業主婦・主夫 Hさん )

## ストレスを溜めずに家庭円満

初めての子育ての不安でストレスが溜まりがちですが、旦那にも協力してもらいながら、リフレッシュする時間を設けることで、子育ても家庭も上手くいくようにする。



( 大阪市・20代／会社員 匿名さん )



<https://kenkatsu10.jp/>

健活10 検索

## お酒を平日は飲まない

健康診断でこのままの生活だと数値が悪くなることを毎年言われているので、お医者さんからも改善を言われています。大病は避けたいので、お酒は控えます。



( 吹田市・30代／会社員 T.Yさん )

## 休肝日をつくって、健康に

毎日、食事時にお酒を飲むのが楽しいですが、我慢してより美味しく飲めるようにしたいです。



( 河内長野市・50代／会社員 T.Tさん )

## アルコールの 摂りすぎに注意する

毎日お酒を飲んでストレス発散していましたが、休肝日がなく体調を崩しやすい状態が続いていました。アスマイルを始めて健康について考えるようになり、今年こそは休肝日を少しでも増やし、健康に気をつけていきたい。



( 茨木市・30代／パート・アルバイト M.Yさん )

## お酒の量を減らして健康生活

毎日お酒、増えたり減ったり。お酒の量が少ない時はすこぶる健康です。休肝日をもうけて健康維持。



( 東大阪市・70代／パート・アルバイト A.Yさん )



<https://kenkatsu10.jp/>

健活10 検索



## タバコをやめたいです

20年近く喫煙して、周囲の環境のせいにしてしまいい…。

なかなか決心がつかないが、家族や金銭的なことを考慮して禁煙したい。



(大阪市・30代/会社員 M.Mさん)

## 今年こそ禁煙を成し遂げよう

タバコを吸い始めて46年が過ぎました。嫌煙権が当然の時代となり、相変わらずタバコを吸ってる人は時代遅れと見なされる昨今です。肩身の狭い思いをするのなら、ここは一大決心をして禁煙しようではありませんか。老後の健康と節約、一挙両得です。



(寝屋川市・60代/定年退職 I.Kさん)

## 禁煙継続中

一昨年11月に体を壊して入院以降、禁煙開始。今年も継続します。



(茨木市・50代/会社員 A.Wさん)

## 禁煙成功の経験例

40年近い愛煙歴で禁煙出来なかったが、タバコが3本しか無い状態で海外旅行に行ってしまった。現地では購入できず1週間が経過したことで、何の苦痛も無く断煙できた。断煙から既に10年経過。吸ったつもりで毎日貯めた小銭は通算110万円以上に。禁煙を楽しみに変えると意外と簡単かも。



(枚方市・60代/パート・アルバイト H.Tさん)

## 健康的に妊活

赤ちゃんが欲しいので、タバコを辞める。お酒も控える。食生活を見直す。健康のためにダイエットもする。歩く。明るく、楽しく、元気に美しくをモットーに！



(寝屋川市・30代/会社員 J.Aさん)

## 禁煙

夫婦で20年前に禁煙しました。禁煙補助剤や治療を受けずに独自に各々が励まし合いながら努力した結果です。



(大阪府・50代/パート・アルバイト Oさん)



## 歯周病のケア

たまにしか行っていなかった歯科医院。油断で出来た歯周病、自分の歯で食事し続けるために頑張ります。



(茨木市・40代/会社員 N.Yさん)



健活10  
宣言  
2020

No. 181

健口生活で、  
美味しく食べて健康に

食べることは、健康に生きるために欠かせない。また、食べることは日々の楽しみ。母はいつしか総入れ歯になりモゴモゴ食べている。美食家だった母は食べる楽しみを失ってしまった。そんな母を見て、健口の大切さを感じました。健口に注意して、いつまでも自分の歯で美味しく食べたいと思います。



( 河内長野市・60代／定年退職 R.Sさん )

健活10  
宣言  
2020

No. 182

毎夕食後はテレビの前で糸ようじ。  
これでお口の中はスッキリ

若い頃に治療した歯が痛みだし、久しぶりの歯医者に。数回の治療後に、スタッフさんが糸ようじで歯の隙間を綺麗にしてくれました。その後のスッキリ感は今もありません。以後は毎夜自分でするようになり、糸ようじの後は勿体なくて水以外口にしません。もうやめられません。



( 四條畷市・60代／専業主婦・主夫 K.Sさん )

健活10  
宣言  
2020

No. 183

寝る前には必ず歯磨きをする

奥歯が痛くなって歯医者に行ったら歯周病だと言われた。残りの歯を大切にしたいので歯磨きを忘れずにしたいと思います。



( 堺市・60代／無職 T.Sさん )

健活10  
宣言  
2020

No. 184

食の重要性

歯が痛くて食事ができなくなった事があります。栄養バランス、野菜摂取量、たんぱく質量を心がけていましたが、そもそもの歯が悪ければ、そんな心がけは意味もないことを実感しました。歯磨きを徹底して行うようになりました。



( 大東市・30代／パート・アルバイト K.Sさん )

健活10  
宣言  
2020

No. 185

しっかりと歯の治療

長年放っておいた虫歯の治療を始めました。やはり歯がちゃんとしていないと、食事が楽しく無くなるので、歯の治療と健康な歯の維持が出来るように気をつけたい。



( 堺市・40代／会社員 M.Kさん )

健活10  
宣言  
2020



<https://kenkatsu10.jp/>

健活10 検索

健活10  
宣言  
2020

No. 186

健診を受けて健康管理

出産後のバタバタで健診を受ける機会がなかなか取れませんでした。これからは元気なママであるために定期的に健診を受けたいと思います。



( 大阪市・40代／専業主婦・主夫 R.Yさん )

健活10  
宣言  
2020

No. 187

50歳になる体に責任！  
健診をうける

子育てに仕事に家事に、大忙し。病気にかからないと自信もあったので、健診には全く行きませんでした。職場が変わるタイミングで10年ぶりの健診。数値に気になるところが…。気づけば50歳。自分の体に耳を傾けていい年齢。健康で寿命を全うできるよう今年からきちんと受診します。



( 岸和田市・40代／パート・アルバイト Y.Hさん )

## 検診は大切

年に一度、健康保険組合の検診を受けています。バリウム検査が苦手な二年毎にしようかと思っていました。先日、兄弟が検診で初期のがんが見つかって早目に治療に入ることが出来たと聞いて、やはり毎年受けることが大切なんだと改めて思いました。



( 堺市・40代/自営業 M.Mさん )

## いつまでも健康であるために

風邪もほとんどひくこともなく、今年で32才になります。「健康」だと自己判断でこれまで過ごしてきましたが、厄年を機会に今年は健康診断を受けに行こうと思います。



( 大阪市・30代/パート・アルバイト T.Yさん )

## 元気な時にこそ健康診断

何もないから大丈夫だと思ってしまっているけど、今年で40歳。元気で動ける時こそ、健康診断に行って、いつまでも健康でいたい！



( 枚方市・40代/専業主婦・主夫 Oさん )

## 検診を必ず受けます

昨年、乳がん検診でひっきり、結果は良性でほっとしましたが、検診の大事さを痛感しました。今年も必ず受けに行きます。年明けから生活習慣病健診に行き、歯の健診も欠かさず行きます。



( 吹田市・30代/専業主婦・主夫 M.Sさん )

## 身体のメンテナンス

40代に突入したので、心身共に健康にいつまでも若々しくいられるよう、まずは現状確認のために、定期健診とは別に骨粗鬆症や乳がん検診なども受けに行きたいと思えます。



( 東大阪市・40代/会社員 R.Oさん )

## 30代突入！ しっかり働ける健康な体を作る

今年プロポーズする予定なので、しっかり働いて相手を幸せにする！そのため、まずは健診を受けて悪い所がないか確かめたい。



( 茨木市・30代/派遣社員 S.Kさん )



## 自分自身の体調不良を見つけ出す

持病があるために朝の体重、体温、血圧と投薬の記録をつけるようにしているおかげ、些細な体調不良を見つけられるようになりました。少しでもおかしいと思った際に病院に行くことで重篤な状態にはならず、持病の悪化も防ぐことができるようになりました。



( 茨木市・50代/会社員 匿名さん )

## 素晴らしい体づくり

50歳になって体力が落ちてきたし、体重が増えても減らなくなった。人間ドックの結果も悪いところが増えてきた。今年は体づくりを目標に取り組みます。



( 藤井寺市・50代／会社員 Y.Tさん )

## まだまだ元気でいかなきゃ

最近まわりでも病気の話や介護の話をする年齢になりました。子供もまだまだ手がかかり、子供のための病院には進んで行くのに自分は後回し。自分が病気になってからでは遅いので積極的に健活したいと思います。



( 枚方市・40代／パート・アルバイト M.Yさん )

## もう自分だけの体ではないので

結婚し長女が誕生しました。これから先、家族を養っていくためにも自分に何かあっては大変。長い目で見て大病にならない日々の管理が家計を助けることになるので、体の管理に気を使おうと思います。



( 茨木市・30代／公務員 Y.Nさん )

## 検診、受けてよかった

階段駆け上がったらちょっと息切れ。友人に話したら検診勧められた。面倒だけど渋々受診。そしたら心臓弁膜症が見つかった。2020年、治すぞ！



( 大阪市・50代／会社員 I.Hさん )

## 毎朝血圧を測る

まずは自分の現状把握から。血圧が高い自覚はあるので、毎朝測ることから始めたい。次は血圧を下げる生活習慣を試みたい。



( 北摂・50代／パート・アルバイト T.Nさん )

## 脱！タバコ

肺炎による穴。微熱、頭痛。COPDになりました。COPDは、治らないどころか、悪化しかないと、禁煙を始め、脱タバコを目指します。



( 門真市・40代／会社員 Gさん )