



# 10歳若返り実践モデル事業 ハンドブック2019

大阪府政策企画部 広域調整室 事業推進課

# 目次

I	10歳若返りとは	2
II	10歳若返り実践モデル2019	3
III	モデル事業の課題と若返りの要素	10
IV	10歳若返り実践モデル検証およびアンケート結果	11
V	10歳若返りを助けるツールや情報	14

# I

## 10歳若返りとは

大阪府では、2018年3月に万博のテーマ「いのち輝く未来社会のデザイン」の理念を先取りした施策の推進を図るため、オール大阪で取組みを進めるアクションプランとして、「いのち輝く未来社会をめざすビジョン」を策定しました。本ビジョンでは、「健康な生活」「活躍できる社会」「未来を創る産業・イノベーション」をめざす姿としており、「健康寿命の延伸」と、「いきいきと長く活躍できる10歳若返り」の2つを目標としています。

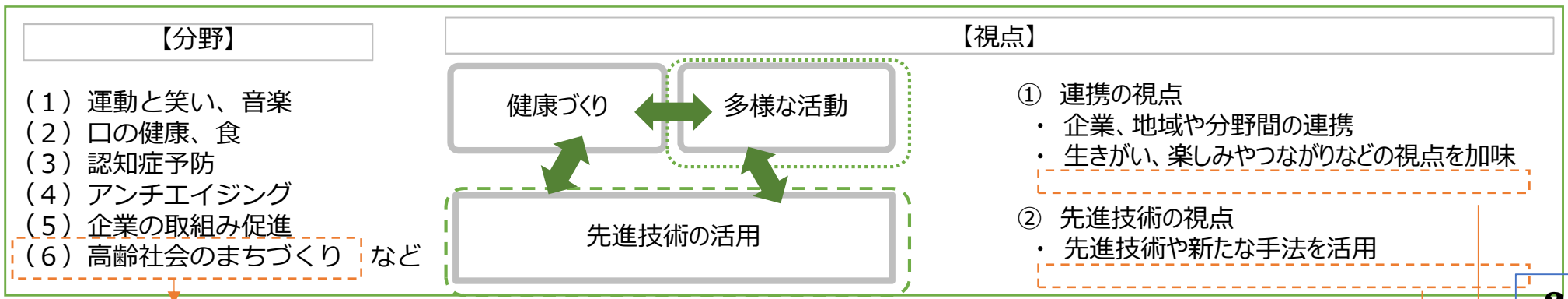
特に「いきいきと長く活躍できる10歳若返り」については、有識者の知見も得ながら下記の通り考え方を整理しました。

### 健康寿命の延伸に加え、健康状態に応じて、誰もが生涯を通じ、自らの意思に基づき活動的に生活できる

具体的には、健康寿命と平均寿命の間にある約10歳の差をいかに過ごすかに焦点を当て検討し「大阪・関西万博が開催される2025年に向けて、健康寿命を延ばすことに加え、健康に影響があってもいきいきと活動できるようにすることで、10歳の差を限りなく縮めていくこと」としています。

10歳若返りには、「健康づくり」の取組みに加え、「健康寿命の定義を超えたアプローチ」が不可欠です。これまでの予防や医療の取組みにとどまらず、新たな知見・研究結果、広範なデータの収集・分析や先進技術も活用しながら、

- ① 健康上の問題で日常生活に影響のない期間を示す健康寿命を延伸するとともに、
  - ② 加齢等により健康に影響が生じても、生涯を通じて多様な活動を続けられるようにしていくことが重要であるため、
- 10歳若返りの取組みとして、以下の6つの分野を中心に、実践的なモデル事業に取り組みました。



※2020（令和2）年度の見直しの中で、分野や視点に、新型コロナや万博を踏まえた分野や視点を追加予定

実践的なモデル事業として、大学教授等の専門家の協力を得て、**2019年度は、実践的なモデル事業として以下の3つの事業に取り組みました。**

### 1. 笑いと運動を連携した実践による健康・ストレスの分析

【目的】 運動に笑いを加味してグループで取り組み、心身の健康や生きがいに及ぼす効果を分析

【内容】 体操と笑いを連携、グループで実践(落語の鑑賞や笑いを取り入れた健康体操やヨガの実践 等)

【主な成果】

《腹囲平均》A群**2.9cm**減少 B群**1.2cm**減少 《握力平均》A群**0.8kg**向上 B群**1.6kg**向上

《精神的QOL》A群 **1.2**ポイント向上 B群**1.3**ポイント向上

### 2. 楽器演奏の実践による認知機能向上の分析

【目的】 楽器演奏で脳のワーキングメモリを使用することで、認知機能向上の効果を分析

【内容】 ピアノ演奏と体操を一定期間実践(楽器演奏講師の指導のもと、演奏の実践と脳を使った運動の実践)

【主な成果】

《語流暢性「文字」課題》介入後により多くの語を言えるようになった **9.8語 ⇒ 11.6語**

《符号》 時間内の転記作業量が増大 **58.9個 ⇒ 67.1個**

《作業記憶(反応時間)》 記憶との照合がより速くなった **1239ミリ秒 ⇒ 1148ミリ秒**

### 3. AI・ロボットによるコミュニケーションの実践と分析

①

【目的】 デュアルタスクによる運動ゲームが認知機能に及ぼす効果分析等

【内容】 デュアルタスクによる運動ゲームを一定期間実践(等)

【主な成果】

《アイトラッキング法による認知機能検査》スコアが**8.5%**上昇 《健康関連QOL尺度(SF-8)》 全体的健康感の向上(参加者の**70.8%**が向上)

《運動機能(立ち座り・歩行・方向転換の複合運動)》 改善 (TUGについて**13.4%**の時間短縮)

②

【目的】 AI等を活用したコミュニケーションが認知機能に及ぼす効果分析等

【内容】 AIロボットによるコミュニケーションを一定期間実践(AIロボットを活用したコミュニケーション、AIロボット貸し出し等による認知機能の活性化支援 等)

【主な成果】

《MMSE》スコアの維持 《アイトラッキング法による認知機能検査》スコアが**27.5%**上昇

《健康関連QOL尺度(SF-8)》の「精神的サマリースコア」が改善した被検者の割合がより多かった(施設**1**: **50.0%**、施設**2**: **62.5%**)

## 1. 笑いと運動を連携した実践による健康・ストレスの分析で実施したプログラム

## 《プログラム内容》

笑いと健康・介護予防に関する健康講座、笑いヨガ、落語等を中心とした笑いを増加するプログラムで、週1回、全10回を以下のパターン1、2を組み合わせる実施。

## パターン1

健康講座（30分）+笑いヨガ（60分）

## パターン2

笑いヨガ（60分）+落語（30分）

**笑いヨガ**とは、1995年インドで開発された健康法で、体操としての笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康法。面白くなくても笑う体験を得ることで、誰でも簡単に実践することが可能であることから本プログラムに採用。



## パターン1の場合のプログラム ※パターン2の場合は、健康講座が落語となり、笑いヨガの時間と入れ替わる

受付

健康講座講義  
(30分)

休憩

笑いヨガ  
(60分)

片付け・撤収

## 《スケジュール例》

回数	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
内容	パターン1	パターン1	パターン2	パターン1	パターン1	パターン1	パターン2	パターン1	パターン2	パターン1



## 《講師等について》

- ・実践プログラムでは、第1回の前と第10回の後に検査を実施し、実践による効果を検証。
- ・健康講座は、本事業の監修等を行った大学教授等により講話いただき、笑いヨガの講師は、監修を行った教授と親交のあった講師及び地域で活動されている笑いヨガスタッフに協力いただいた。
- ・落語は、教授の懇意の落語家に依頼したが、落語協会や落語家個人の窓口からでも依頼は可能。

## 1. 笑いと運動を連携した実践による健康・ストレスの分析で実施したプログラム

## 《実施場所》

実践モデルは、地域のコミュニティセンターで実施した。

※参加人数にもよるが、笑いヨガは、参加者が動き回れるくらいの一定の 広さがある施設が望ましい。

また、定期的に活動できるように集会所や地域の公的施設など、通いやすい場所で実施することが望ましい。

## 《必要な機器等》

- ・落語に使用する高座
- ・笑いヨガの実施については、特に必要な道具はなし。

※実践モデルでは、DVD付きの笑いヨガの本を配布し、家でも実施できるようにした。

## 事業費用（例）

項目	積算	小計
笑いヨガ講師謝礼	22,000円×10回	220,000円
落語家謝礼	42,000円×3回	126,000円
健康講座講師謝礼	20,000円×7回	140,000円
高座レンタル料	12,000円×3回	42,000円
計		528,000円



## 2. 楽器演奏の実践による認知機能向上の分析で実施したプログラム

## 《プログラム内容》

1回70分のピアノのグループレッソンの途中に1回の休憩（腕と上体のストレッチ、深呼吸、手指の体操などを実施）プログラムで、週1回、全10回実施。

## 各回のレッスン内容

- 1) 講師が指示した指を使って数個の鍵盤を系列的に弾く指のウォーミングアップ
  - 2) 前回練習した曲の復習と洗練
  - 3) 休憩を兼ねた手指体操
  - 4) 新しい曲の練習
  - 5) 個別練習
  - 6) 以前にやった曲を忘れないように弾いておく
- ※新しい曲の練習に取りかかるときは、「歌詞で歌う→ドレミで歌う→ドレミで歌いながら手拍子→鍵盤で弾く」の工程で実施



## 練習曲

「かえるの歌」「チューリップ」「メリーさんの羊」「きらきら星」などの他、右記おさらい会に向けた課題曲

## おさらい会披露楽曲（10回目）

「喜びの歌」「ジングルベル」「遠き山に日は落ちて」「故郷」

## 自宅自由練習曲（5回目以降に配布）

「オーラリー」「聖者の行進」「上を向いて歩こう」「蘇州夜曲」「ラ・クンパルシータ」など

## 《講師等について》

- ・実践プログラムでは、前期の第1回の前と第10回の後に検査を実施し、実践による効果を検証。
- ・ピアノの講師は、京都市で実施した際に協力いただいたピアノ講師。また音楽経験のある学生等が補助講師として参加。
- ・自宅でも毎日の練習とその練習日誌を作成し、毎週のレッスン開始前に講師が練習日誌を確認。
- ・メインの講師がレッスン全体を進行し、補助講師5名程度が各参加者を常時見てまわり、講師の指示通りにできない参加者には補助講師が個別に対応。体操は、補助講師が見本を見せて実施。



## 2. 楽器演奏の実践による認知機能向上の分析で実施したプログラム 《実施場所》

実践モデルは、地域の交流館で実施した。

※参加者が座って、鍵盤ハーモニカをおける椅子と机がある場所が必要。

また、定期的に活動できるように通いやすい場所で実施することが望ましい他、音が出るので、近隣への影響が少ない場所が望ましい。

### 《必要な機器等》

- ・ 鍵盤ハーモニカ
- ・ 講師用のピアノ
- ・ 机、椅子
- ・ 楽譜



### 事業費用（例）

項目	積算	小計
ピアノ講師謝礼	38,400円×3月×2名	230,400円
会場使用料	8,800円×3月	26,400円
ピアノ購入費（30台）	5,808円×30台	174,240円
フラットファイル（30冊）	966円	966円
チラシ作成・配布費 （15,000戸）	154,324円	154,324円
計		586,330円



### 3-1. AI・ロボットによるコミュニケーションの実践と分析で実施したプログラム（デュアルタスクゲーム）

#### 《プログラム内容》

アルカディア・システムズ(株)のヘルサポ（運動支援システム）を用いて、ゲーム感覚でデュアルタスクトレーニング（約10分間）を実施し、参加者は、時間指定で参加。

また、デュアルタスクトレーニングの後に、**Timed Up and Go (TUG)** テストを行い、効果の見える化を図った。

さらに、自宅での課題として、簡易的な紙面のビジュアルトレーニング課題を毎回課し、翌介入日に提出いただいた（デュアルタスクトレーニング実施に必要な視機能の維持を目的としたもの）。



アイトラッキング法による認知機能検査

#### ◆ゲームの一例

##### ・「窓拭き」タスク

対象者の画面上の両手部分にあるスポンジを用いて、画面上のパネルを拭うように落としていくゲーム。脳を使いながら身体の横移動や上下の屈伸運動を行う。

##### ・「反射神経」タスク

画面上にランダムに並んだ数字を、小さい順にすばやくタッチしていくゲーム。素早い視線移動と視覚認知が必要であり、対象物へのリーチ動作（手を伸ばしていく動作）に加えて、同時に身体の横移動、上限の屈伸運動などを繰り返す。

### 3-2. AI・ロボットによるコミュニケーションの実践と分析で実施したプログラム（AIロボット）

#### 《プログラム内容》

介護施設にて（株）ハタプロのAIロボットZUKKUを利用し、AIに学習させた認知機能向上のプログラムを実施。プログラムの実施は、2週間に一度、全6回の通所時に行い、所要時間は各回30分程度。一部は自宅にもZUKKUを設置し、コミュニケーションやプログラムを実施。

※また、介護施設（ヒューマンライフケア（株））においては、従前より通所時に脳トレーニング本の実施や体操を実施している。



アイトラッキング法による認知機能検査

### 3-1. AI・ロボットによるコミュニケーションの実践と分析で実施したプログラム (デュアルタスクゲーム)

#### 《実施場所》

実践モデルは、地域の体育施設で実施した。

※実践のためのモニター、電源がある場所が必要。また、定期的に活動できるように通いやすい場所で実施することが望ましい。

#### 《必要な機器等》

- ・アルカディア・システムズ（株） ヘルサポ
- ・モニター（大型テレビ）
- ・机（モニター、ヘルサポ設置用）

#### 事業費用（例）※

項目	積算	小計
ヘルサポレンタル料、 運営委託料 (サポーター、運搬費等含む) (2台×6回)	1,016,400円	1,016,400円
計		1,016,400円

※検証事業として実施したものであるため、実際に実施する場合と異なります。あくまで目安として、ご参考ください。

### 3-2. AI・ロボットによるコミュニケーションの実践と分析で実施したプログラム (AIロボット)

#### 《実施場所》

実践モデルは、民間の介護施設の他、個人宅で実施した。

#### 《必要な機器等》

- ・(株)ハタプロのZUKKU（脳トレプログラム）

#### 事業費用（例）※

項目	積算	小計
ZUKKUレンタル料（プログラム企画費含む） 25台×3か月	1,996,500円	1,996,500円
計		1,996,500円



※検証事業として実施したものであるため、実際に実施する場合と異なります。あくまで目安として、ご参考ください。

## 事業実施にあたっての課題等

## 【課題1】実践プログラム実施における本モデル事業を通しての工夫について

・モデル事業の普及や効果的な実施や継続においては、無関心層など健康意識の高い人以外の人への参加の働きかけやボランティアの活用など費用面等の実施方法の工夫が必要。募集においては、折り込みチラシでの広報やデモンストレーションの実施による参加や途中参加を可能にし、口コミによる参加者の増加が図れた。

## 【課題2】withコロナの下での実施の工夫

・withコロナの下、新しい生活様式を踏まえた事業の実施が求められる。

・十分な換気や身体的距離の確保に考慮して実施する中では、「AI・ロボットによるコミュニケーションの実践と分析」で活用したAIロボットのようにアプリやオンラインなどのIoT技術を活用した「10歳若返り」の取組みが期待される。

・高齢者のスマホ普及率も上がっており、最初の導入のアシストを行えば、オンラインでの実施に抵抗感はない。今後は半分はリモート、半分は現地での実施といった方法も考えられる。

## 若返りの要素（まとめ）

・今回いずれの事業においても、一定の効果が得られた。しかしながら、一部の事業においては、事業終了一定期間後に計測を行った際、効果の低下がみられた。

・若返りの効果を維持するには、継続が重要。プログラムの継続については、いずれにおいても8割から9割の参加継続率であった。アンケート結果においても、プログラムの実践を楽しんでおり、事業の継続を望む声が多かった。

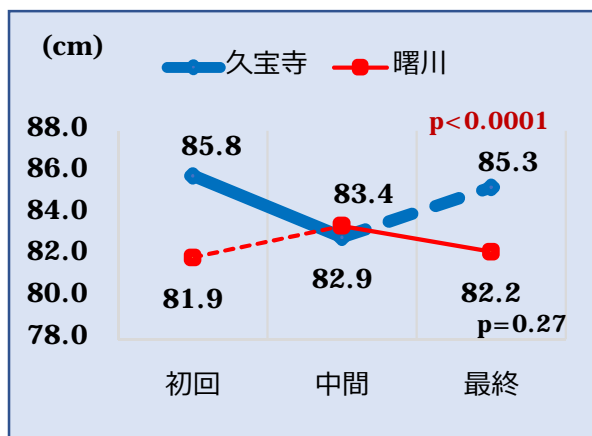
・また、プログラム自体を楽しみとする声とともに人との交流ができたことを喜ぶ声、上達への実感を喜ぶ声も多くあったことから、こうした楽しみや交流、達成感が、継続へのカギとなっていると考えられる。

# IV

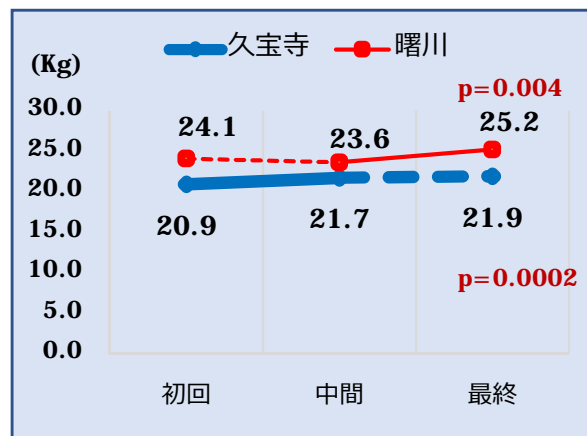
## 10歳若返り実践モデル検証結果

### 《笑いと運動を連携した実践による健康・ストレスの分析検証結果概要》

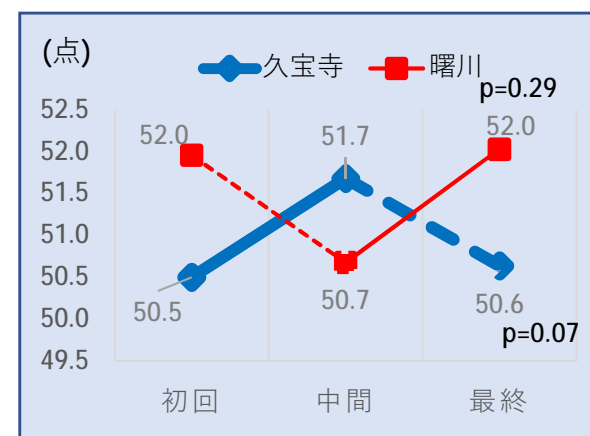
笑い運動を連携した実践（笑いヨガや落語鑑賞）をすることによって、腹囲、握力、精神的な生活の質（精神的QOL）において有意に改善する結果が示された。また、参加者アンケートにおいても、楽しんで参加でき、約半数が若返りを実感するという結果が表れている。



《腹囲平均》  
A群2.9cm減少 B群1.2cm減少

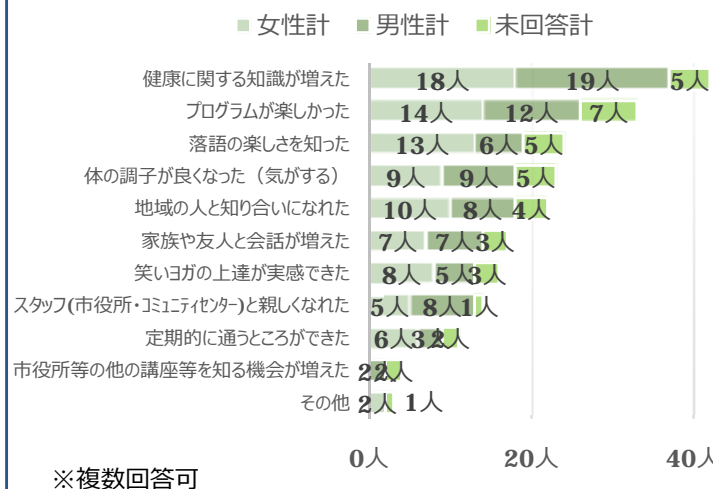


《握力平均》  
A群0.8kg向上 B群1.6kg向上

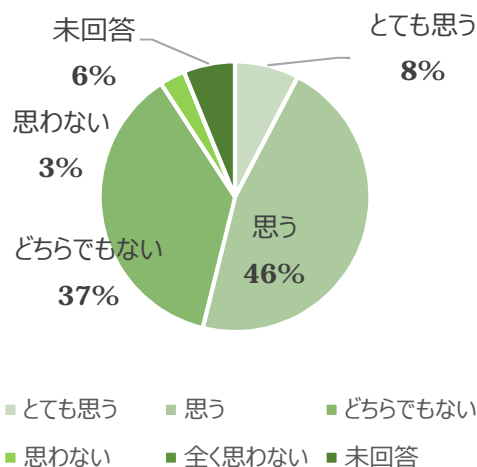


《精神的QOL》  
A群 1.2ポイント向上 B群1.3ポイント向上

### 参加して良かったこと (全体)



### 若返ったと思うか (全体)



### 《参加者アンケート結果概要》

- ・「参加してよかったこと」についての回答においては「健康に関する知識が増えた」と回答する参加者が最も多く、健康リテラシーの向上が見られた。
- ・「プログラムが楽しかった」「落語の楽しさを知った」との回答が次いで多く、プログラムへの参加自体に楽しみを感じている参加者が多くいたことが伺える。
- ・「若返ったと思うか」とのアンケートでは、半数以上が実感する結果となった。
- ・満足度の調査においても、全体の9割が、「大変満足」「やや満足」と回答している。

# IV

## 10歳若返り実践モデル検証結果

### 《楽器演奏の実践による認知機能向上の分析検証結果概要》

楽器演奏をすることによって、認知機能検査のうち、「語流暢性『文字』課題」、「符号」、「作業記憶（反応時間）」において有意に改善する結果が示された。また、参加者アンケートにおいても、楽しんで参加でき、約6割の参加者が若返りを実感するという結果が表れている。

#### ●語流暢性「文字」課題

介入後により多くの語を言えるようになった **9.8語 ⇒ 11.6語**

#### ●符号

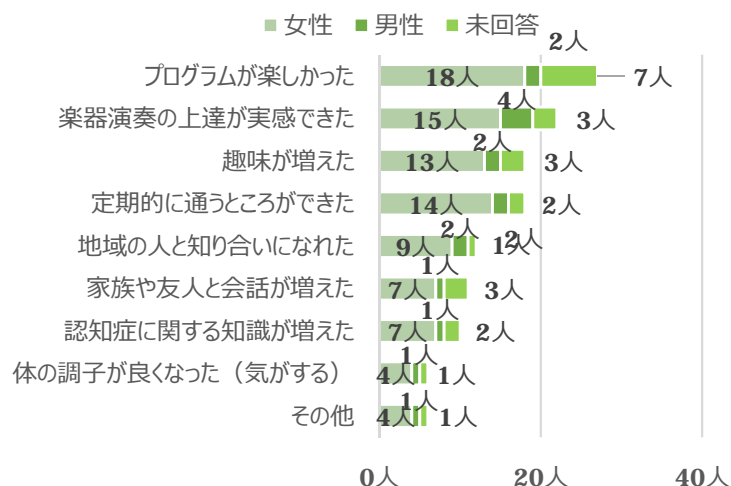
時間内の転記作業量が増大 **58.9個 ⇒ 67.1個**

#### ●作業記憶(反応時間)

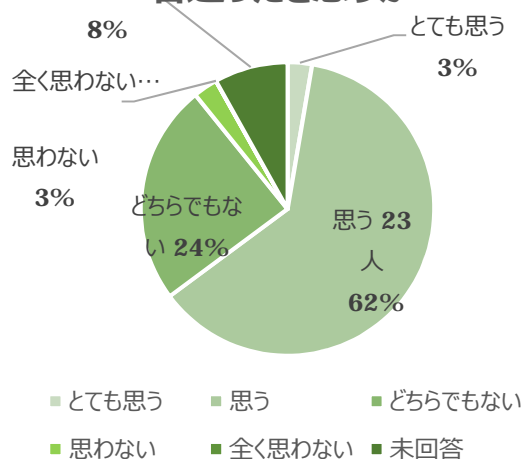
記憶との照合がより速くなった **1239ミリ秒 ⇒ 1148ミリ秒**



#### 参加して良かった点



#### 若返ったと思うか



### 《参加者アンケート結果概要》

- ・「参加してよかったこと」についての回答においては、「プログラムが楽しかった」と回答する参加者が最も多く、認知機能向上に楽しんで取り組めたことが伺える。
- ・「若返ったと思うか」とのアンケートでは、約6割の参加者が実感する結果となった。
- ・満足度の調査においても、全体の9割が、「大変満足」「やや満足」と回答している。

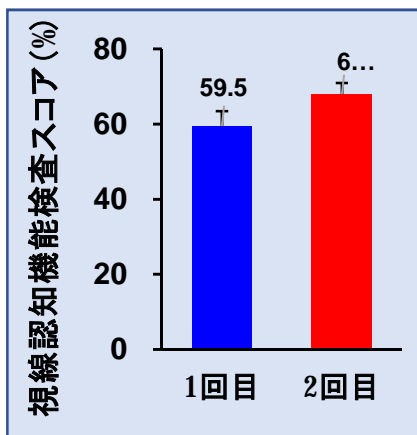
# IV

## 10歳若返り実践モデル検証結果

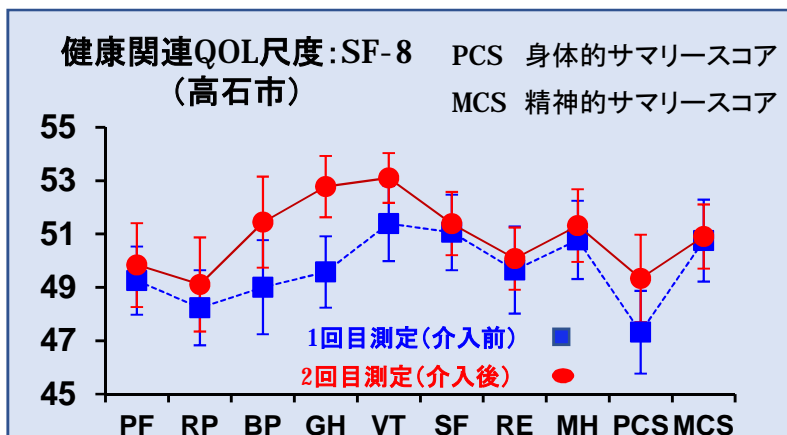
### 《AI・ロボットによるコミュニケーションの実践と分析検証結果概要》

AI・ロボットによるコミュニケーションやデュアルタスクによる運動ゲームプログラムを実践することで、認知機能や健康QOLにおいて有意に改善する結果が示された。また、参加者アンケートにおいても、約半数の参加者が若返りを実感するといった結果が表れている。

#### 高石市



《アイトラッキング法による認知機能検査》  
スコアが8.5%上昇

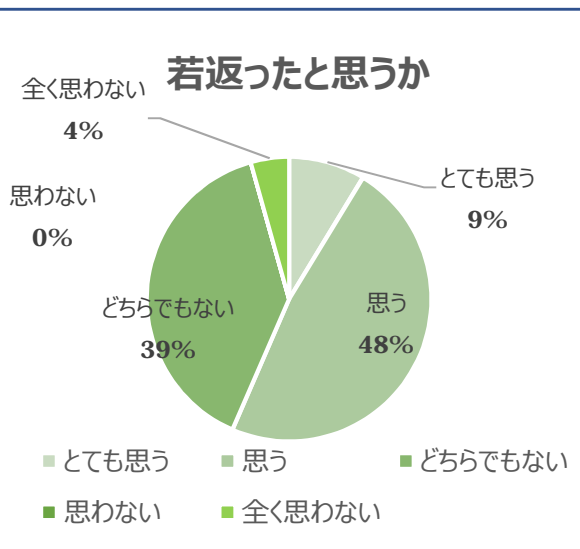


《健康関連QOL尺度 (SF-8)》  
全体的健康感の向上 (参加者の70.8%が向上)

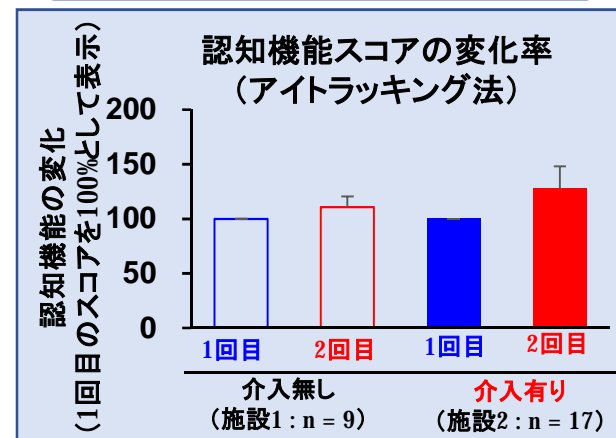
### 《参加者アンケート結果概要》

- ・「若返ったと思うか」については、半数以上が実感する結果となった。また、「参加してよかったこと」については、「プログラムが楽しかった」と回答する参加者が最も多く、プログラムへの参加自体に楽しみを感じている参加者が多くいたことが伺えた。
- ・また、「認知症に関する知識が増えた」との回答が次いで多く、健康リテラシーの向上が見られた。
- ・その他、満足度の調査においても、全体の9割が「大変満足」「やや満足」と回答した。

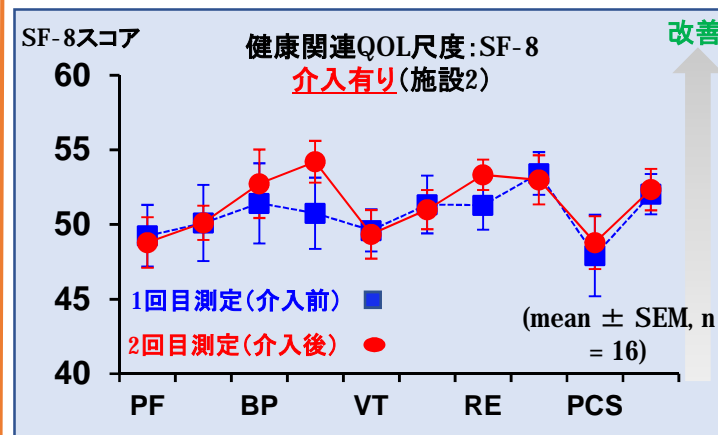
※「デュアルタスクによる運動ゲームプログラムへの参加アンケート」より



#### 介護施設



《アイトラッキング法による認知機能検査》  
スコアが27.5%上昇



《健康関連QOL尺度 (SF-8) の「精神的サマリースコア」が改善した被検者の割合がより多かった (施設1: 50.0%、施設2: 62.5%)

「10歳若返り」の取組みに組み合わせることで効果的に実施できるツールの紹介

## アンチエイジングを通じた心身の健康への効果分析結果

### 《概要》

関西テレビ社屋で実施されたアンチエイジングフェアにおいて、「アンチエイジングを通じた心身の健康への効果」を分析するためアンケートを実施したもの。

### 《アンケート結果と考察》

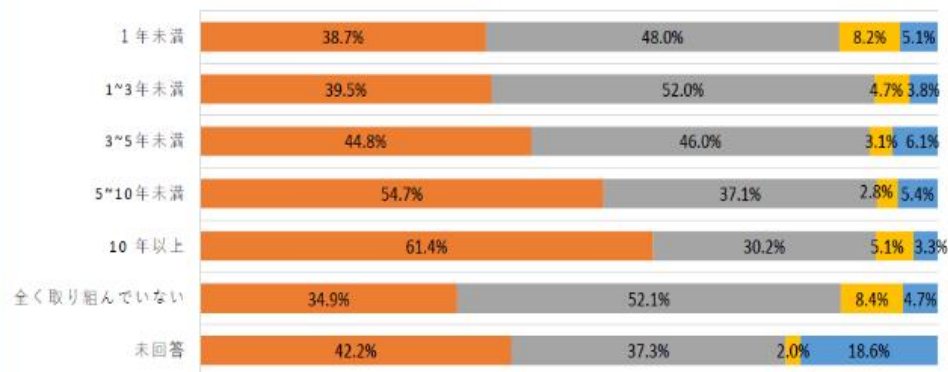
「見た目の年齢と取組み歴（アンチエイジングを意識し、何かを始めた時期）」の間には関連性が伺え、継続してアンチエイジングに取り組んでいくことで、「10歳若返り」につながっていくと考えられる。

また、アンチエイジングのイベントを通じて行動変容につながるものが現れていた。但し、健康意識の高い人は、健康イベントにも積極的に参加するが、そうでない人は、そもそもイベントに来ない。しかしながら、アンケートを実施した当該イベントが約1万人と多くの来場者があったのは、「アンチエイジング」というキーワードをきっかけにしたことが、府民の興味を引き出したのではないかと考察。普通の健康イベントでは来ない人達が、興味をひきやすいテーマに設定することで参加を促し、イベントを通じて健康に興味を持ってもらうことが大事。今後、健康への関心の低い人達にどのように興味を持ってもらうかを考えていくことが必要。

詳細は大阪府HP [http://www.pref.osaka.lg.jp/kikaku\\_keikaku/inochi\\_v/2019jigyo.html](http://www.pref.osaka.lg.jp/kikaku_keikaku/inochi_v/2019jigyo.html)

◆アンチエイジングを意識して何かを始めた時期と見た目年齢の関連性

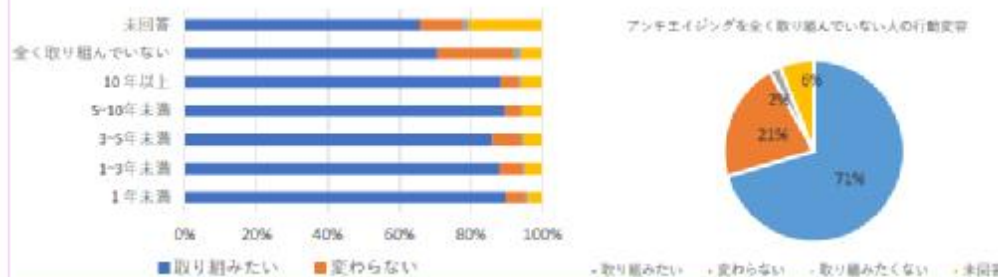
		アンチエイジングを意識し、何かを始めた時期						未回答
		1年未満	1-3年未満	3-5年未満	5-10年未満	10年以上	全く取り組んでいない	
見た目年齢	実年齢より若く見られる	189	278	235	193	132	237	43
	年相応に見られる	234	365	241	131	65	354	38
	実年齢より老けて見られる	40	33	16	10	11	57	2
	未回答	25	27	32	19	7	32	19



■実年齢より若く見られる ■年相応 ■実年齢より老けて見られる ■未回答

◆アンチエイジングの取組み歴と行動変容の関連性

取組み歴	行動変容			
	取り組みたい	変わらない	取り組みたくない	未回答
総数	2,560	295	33	178
1年未満	438	26	4	20
1~3年未満	619	45	6	34
3~5年未満	450	41	5	28
5~10年未満	316	15	2	20
10年以上	190	11	1	13
全く取り組んでいない	480	145	13	42
未回答	67	12	2	21



「10歳若返り」の取組みに組み合わせることで効果的に実施できるツールの紹介  
**地域の健康資源（地域のつながり）と健康長寿のデータ分析結果（JAGES調査プラス）**  
**：地域の課題と強みの見える化**

《概要》

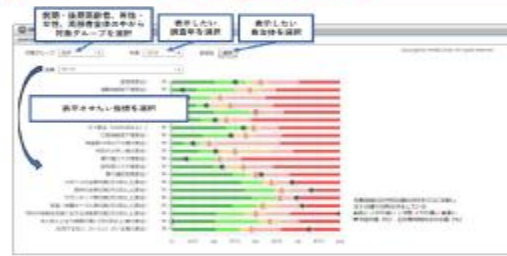
①地域の健康課題・健康資源に関する「強み」と「課題」の評価に、見える化ツールを活用した。全国比較した相対的な順位や、地域内での課題を地図上で「見える化」し、「地域診断資料」として、参加市町村へ返却した。全国比較では、同規模や同高齢化率の他市町村と比較することで、相対的な強みや課題を実感できる効果がみられた。

加えて、市町村内で、小地域別の課題や強みを検討した、地域診断結果をを共有することで、重点地区や若返り事業のモデル地区の選定等が行いやすくなると考えられる。地域の課題を、自分にとって身近な隣の小地域と比較できることで、地域住民や複数の専門職で課題を共有したり、当事者意識をもってプログラムに参加しやすくなる効果も期待される。見える化による地域診断資料は、ワークショップやグループワーク等開催し、小地域で活用することで、モデル事業実施のPDCAのサイクルを回してプログラム効果の向上が期待できる。

健康指標・生活指標・地域指標の「見える化」



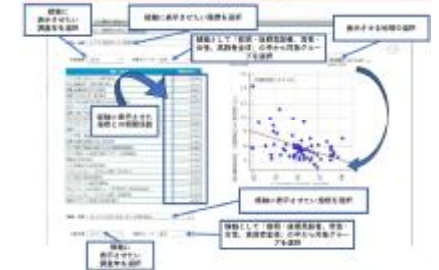
地域診断シート①  
（全国の中での相対的位置）



地域診断シート②  
（地区の強み・弱みをランキング）



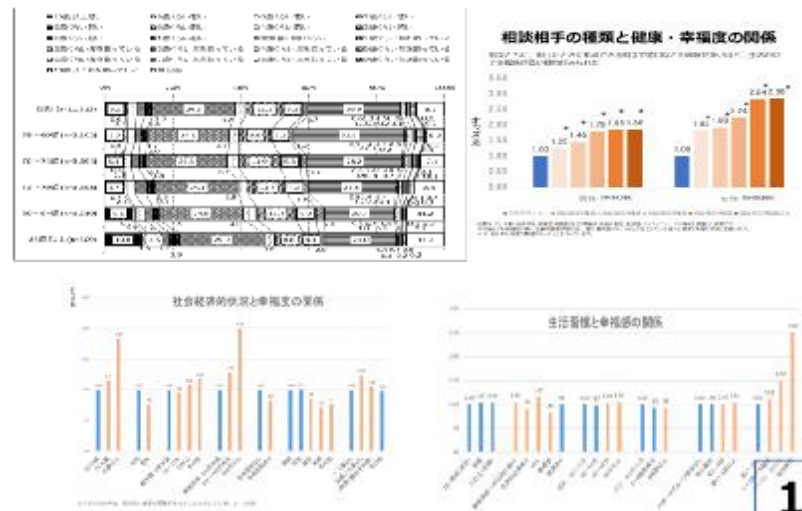
相関分析



②大阪府市町村内での比較に加えて、JAGESプロジェクトに参画して調査することで、全国40市町村の約20万人の高齢者データと比較し、大阪府の参考データとして、地域の健康資源と、健康長寿に関連する要因分析を行った。《結果一部抜粋：高齢者の健康・幸福・生活習慣の関連性の検討》

- ・「暦年齢」と「年齢の実感」の乖離について、年代が上がるほど、10歳以上若く感じる人、5歳以上若く感じる人の割合が高くなり、「実年齢と同じ位の年齢」と感じる人が少なくなる傾向がみられた。
- ・全国・大阪において共に、幸福感が高い高齢者の特徴として、主観的健康感の良い者・歯の数20本以上の者、夫婦2人暮らしor 2世帯暮らし、年収の高い者、教育歴の長い者、前期高齢者に比べて、85歳以上高齢者、毎日笑う者、歩行時間90分以上、IADLの高い者、健診受診者、ボランティア等の組織参加が多い者、1か月間に会う知人・友人の数が多き者、人と食事をする機会がある者、ボランティア活動を定期的に行っている者、趣味あり、地域への愛着あり、地域の人を信頼できる、相談相手が多い、情緒的サポート、手段的サポートを受けている者で、幸福感が高い傾向がみられた。一方、高血圧、認知症等の有病、介護の必要がある者、喫煙者、配偶者との離別・死別者、生活保護の受給者等で幸福感が低い傾向がみられた。健康寿命、幸福寿命の延伸に関連する指標であり、今後の介入指標の候補になると考えられる。

※参考：日本老年学的評価研究（JAGES）HP <https://www.jages.net/jichitai/survey/>





「10歳若返り」の取組みに組み合わせることで効果的に実施できるツールの紹介

## おおさか健活マイレージ アスマイル (アプリ)

### 《概要》

おおさか健活マイレージ アスマイルとは、大阪府健康づくり支援プラットフォーム整備等事業における、府民向けサービスの名称です。

このサービスは、18歳以上の府内在住の方なら誰でも参加でき、専用スマートフォンアプリ「アスマイル」をダウンロードしていただくことで、ウォーキングや特定健診の受診、健康イベントへの参加などの健康行動を行った結果にポイントが付与し、一定のポイントが貯まると、抽選に参加できたり、電子マネーなどの特典と交換できる仕組みです。なお、専用スマートフォンアプリを利用できない方は、専用歩数計を購入することで参加いただくことが可能です。

平成31年1月21日から令和元年5月31日まで、大阪市、門真市、岬町にお住まいの方を対象にモデル実施を行い、10月28日から府内の全ての市町村で事業を展開しています。

※アスマイルHP

<http://www.pref.osaka.lg.jp/kokuho/platform/asmile.html>

## 健活おおさか推進府民会議

### 《概要》

大阪府では、「いのち・健康」を重点テーマとする2025年大阪・関西万博の開催に向け、市町村、事業者、保健医療関係者、医療保険者など“多様な主体の連携・協働”による健康づくりを推進するために本府民会議を設立しました。

本会議では、『健活10』(ケンカツ テン)の取組みを推進するため、活動方針に基づき、府民の主体的な健康づくり活動への支援を通じて、健康づくりの気運醸成を図ります。

※健活おおさか推進府民会議HP

[http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/kenkatsu\\_community/index.html](http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/kenkatsu_community/index.html)

※健活10HP

<http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/kenkatsu10/index.html>

**大阪府民の健康をサポートするアプリ**

ポイントを貯める  
日々の生活の中で、様々な健康行動を記録することで、毎日ポイントが貯まります。

毎週、毎月抽選!  
あなたが貯めたポイントに応じて、特典を獲得することができます。抽選には週トク抽選と、月トク抽選の2種類があります。

特典がもらえる!  
目標ポイントに到達すると、抽選に参加。または特典と交換することができます。お好きな電子マネーや電子マネーなど、豪華特典をゲットするチャンス!

歩く (300)  
体重を記録する (50)  
朝ごはんを食べる (50)  
歯を磨く (50)  
けんしんを受ける (100)  
健康コラムを読む (50)  
アンケートに答える (200)

ダウンロードはこちら

スマホをお持ちでない方も...  
**専用歩数計 (有料) で参加できます。**

※歩数計のみで参加される場合は、取得できるポイント項目に制限があります。

## 健活10 Osaka wellness action

<p>1 健康に関心を持ちましょう</p>	<p>2 朝ごはん &amp; 野菜をしっかりと食べましょう</p> <p>1日に野菜 350g以上</p>	<p>3 日頃から体を動かして運動しましょう</p> <p>1日に歩数 目標 9,000歩 推奨 8,000歩</p>	<p>4 ぐっすり眠り疲れをとりましょう</p>	<p>5 ストレスとうまく付き合いましょう</p>
<p>6 お酒の飲み過ぎに注意しましょう</p> <p>1日の酒量 男性の平均 日本酒 17合</p>	<p>7 たばこから自分と周囲の人を守りましょう</p>	<p>8 歯と口の健康を大切にしましょう</p> <p>毎日歯磨き 1年以上歯 検診受診</p>	<p>9 けんしん (健診・検診) を受けましょう</p> <p>がけんしん検診</p>	<p>10 病気が見つかったらきちんと治療しましょう</p>