



# 健活10 始動!

Osaka wellness action

毎日の  
積み重ねが  
大事やで!



～健康づくりを始めましょ!～

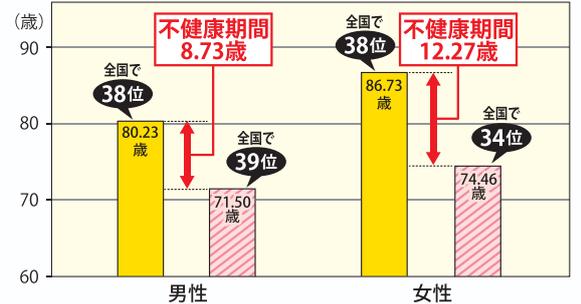
大阪府では「健活10」〈ケンカツ テン〉を掲げ、府民の健康づくりをオール大阪で推し進めています。

大阪府の平均寿命と健康寿命\*は、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」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。

できることから健康づくりに取り組んでみましょう!

※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

大阪府の  
平均寿命と健康寿命



出典 平均寿命:厚生労働省都道府県別生命表(平成27年)  
健康寿命:厚生労働科学研究報告書(平成28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、皆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。



ケンカツの頭文字の「K」と「10」をミックスし、その中に手足を広げた人がいます。また、「0」の部分はハート型になっており、健康を大切にしている気持ちを表しています。

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

1日に野菜  
350g以上



3

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



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  
付き合いましょう



6

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

ワインなら  
1/4 本



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

毎日歯磨き  
1年に1回  
健診受診



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  
しょう

