

# 10 健活10

Osaka wellness action

できることから  
取り組みな!



© 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。

## 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。

- 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  
付き合しましょう
- 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  
(5度、500ml)

ワインなら  
1/4本  
(14度、約180ml)
- 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  
歯科健診を
- 9** けんしん(健診・検診)を  
受けましょう

がん  
特定  
健診  
検診
- 10** 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!



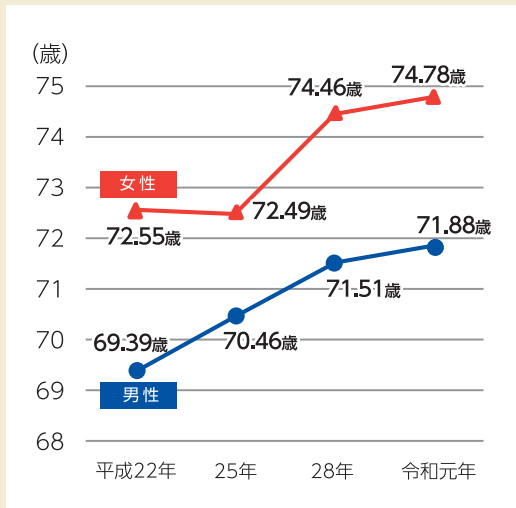
健活 10

検索

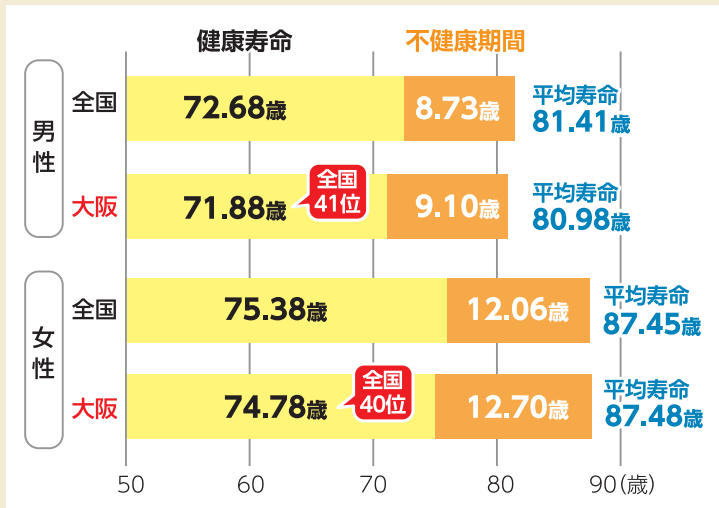
# 健康寿命について

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で、3年に1度公表されます。  
 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。

## 大阪府の健康寿命の推移



## 全国と大阪府の健康寿命の比較(令和元年)



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」

大阪府では「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目標に、健康づくりの取組みを進めています。

\*健康格差:市町村間の健康寿命の差



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、大阪府のおトクなアプリです。

### 参加方法はこちら!

#### 1 アプリをダウンロード!

下記の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。  
 App 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。

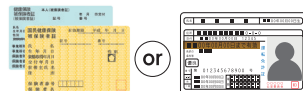
#### 2 メールアドレスを登録

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

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 (土日祝及び12/29~1/3を除く)



おおさかアスマイル 検索

2022年3月現在