

10 健活10

Osaka wellness action

できることから
取り組もう!



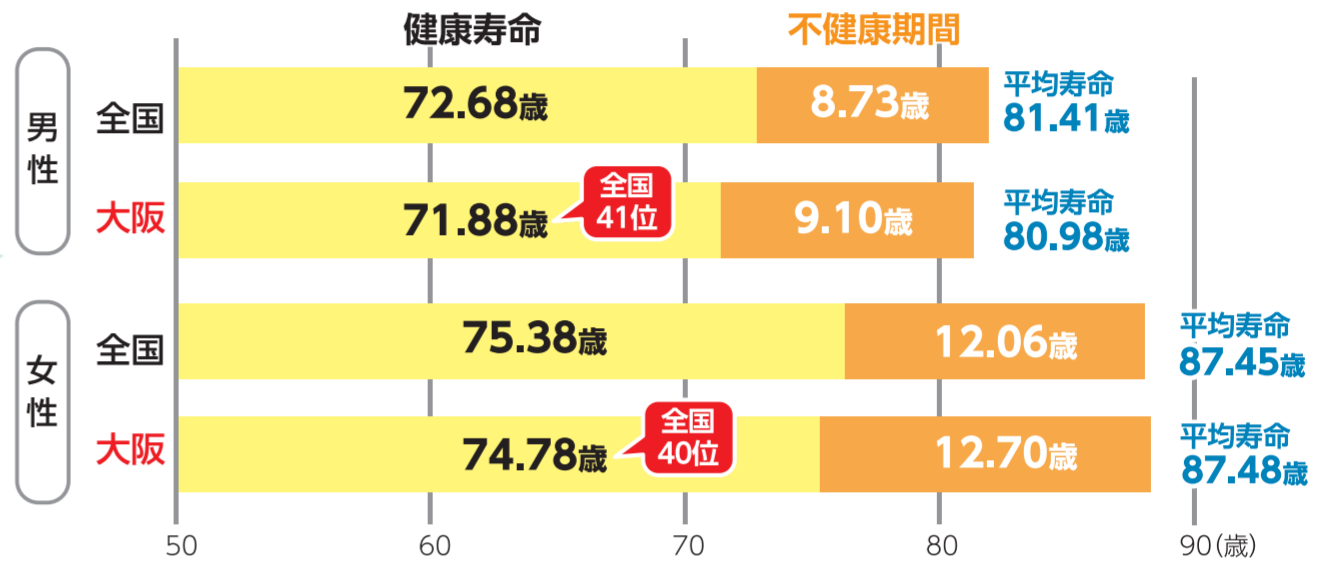
© 2014 大阪府もずやん

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。

全国と大阪府の健康寿命の比較(令和元年)



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。

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。

- 健康に関心をもちましょう
- 朝ごはん&野菜をしっかりと食べましょう
1日に野菜350g以上
- 日頃から体を動かし運動しましょう
- ぐっすり眠り疲れをとりましょう
- ストレスとうまく付き合いましょ
- お酒の飲み過ぎに注意しましょう
健康に配慮した飲酒を
- たばこから自分と周囲の人を守りましょう
- 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
- けんしん(健診・検診)を受けましょう
特定健診 がん検診
- 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!

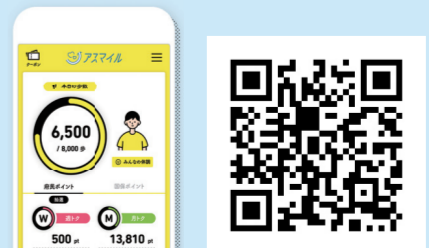


健活10 検索



おおさか健活マイレージ アスマイル

電子マネーやクーポンが当たる大阪府のおトクなアプリ



ダウンロードはこちら!



大阪府