

大阪・関西万博のテーマは /  
**いのち輝く未来社会のデザイン**  
 自分の健康を見つめ直しませんか？

「健活10」とは、  
 府民の皆さんに取り組んでいただきたい  
 「10の健康づくり活動」のことです。

# ケン カツ テン 健活10で輝こう!



健康アプリ  
 アスマイルを  
 活用しよう!

健活の記録で健康管理をしながら、電子マネーなどが当たるおトクな健康サポートアプリです。

万博記念特典が当たる  
 ポイントチャレンジ開催中

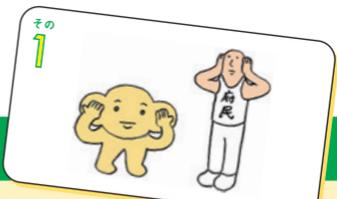


詳しくはこちら

おきか健康マイレージ  
 アスマイル



## 1 健康に関心を持ちましょう



10 健活10  
 Osaka wellness action

を意識  
 しよう!

- その2 ②朝ごはん&野菜をしっかり食べましょう
- その3 ③日頃から体を動かし運動しましょう
- その4 ④ぐっすり眠り疲れをとりましょう
- その5 ⑤ストレスとうまく付き合しましょう
- その6 ⑥お酒の飲み過ぎに注意しましょう
- その7 ⑦たばこから自分と周囲の人を守りましょう
- その8 ⑧歯と口の健康を大切にしましょう
- その9 ⑨けんしん(健診・検診)を受けましょう
- その10 ⑩病気が見つかったらきちんと治療しましょう

## 2 自分に必要な健康情報を活用できるようになりましょう

インターネットが普及し、多くの人がさまざまな情報を受発信できる中で、不適切な情報に惑わされることなく、健康情報を活用できる力(ヘルスリテラシー)を高めていくことが大切です。

こんな  
 ところを確認  
 しよう!



©2014 大阪府もずやん

Point 1 何のための情報?



過度に効果を期待させるような広告に誘導されていませんか?科学的な根拠や具体的なデータが明示されているか確認しましょう。

Point 2 表現に惑わされていませんか?



同じ容量でも単位によって多いと錯覚することも…。また、健康被害の情報が省略されていたり、小さく記載されていたりすることもあるので注意しましょう。

Point 3 いつの情報?



古い情報は、現在否定されていることもあります。記事の作成日や更新日などの情報を確認しましょう。

健活10ポータルサイトや健康づくり課公式Xで、健康に関する情報を発信中!  
 「健活10」の実践例のほか、大阪府民の健康関連データなどを掲載していますので、ぜひチェックしてください!



2025年4月から!!

大阪府受動喫煙防止条例により  
 客席面積が30m<sup>2</sup>を超える飲食店では

**原則屋内禁煙!!**



詳細は  
 こちら



府民の皆さんに楽しく健活してもらえよう「健活10ソング」「健活ダンス」を制作中! 乞うご期待!



今秋公開

### 大阪市設 泉南メモリアルパーク

霊地使用者  
 募集開始!!

令和6年  
 募集期間 4月13日(土) ~ 3月9日(日) 令和7年

使用料・管理料

■大阪市民・阪南市民の方 820,000円~  
 ■上記以外の方 1,095,000円~

駐車場 年中無休  
 完備

資料請求・お問い合わせ

泉南メモリアルパーク管理事務所 〒599-0232 大阪府阪南市箱作2603番地の1

☎072-476-2332

南海「みさき公園」駅から  
 無料送迎バス運行!(約10分)

詳しくは  
 泉南メモリアルパーク

指定管理者 / 泉南メモリアルパーク管理運営グループ:株式会社オフィスSKG・株式会社さやま交通



海が見える  
 緑の公園墓地

海を望みながらのんびりと 広告

現地見学会開催  
 毎月中旬実施  
 (盆・彼岸中は除く)



※状況により中止する場合があります。