

10 健活10

Osaka wellness action

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。

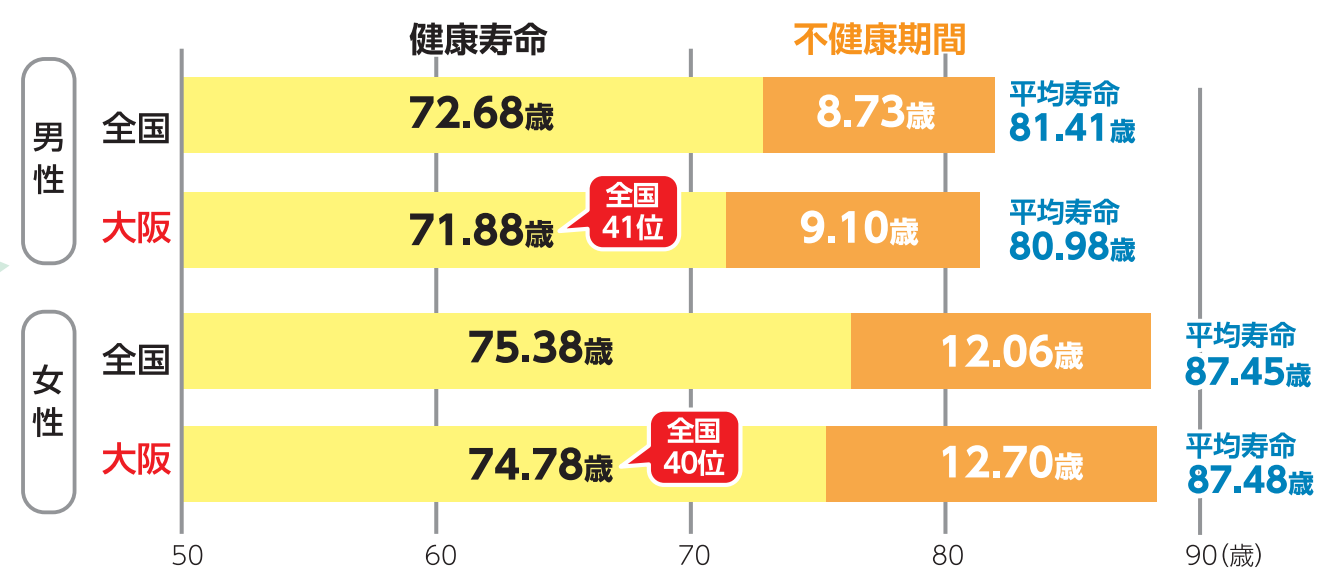
若い世代から働く世代、高齢者まで、府民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでもらえるよう、「健活10」の輪を広げていきます。

できることから
取り組もうな！



© 2014 大阪府もずやん

全国と大阪府の健康寿命の比較(令和元年)



10 健活10

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&野菜をしっかりと食べましょう

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



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



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



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