

10 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!～

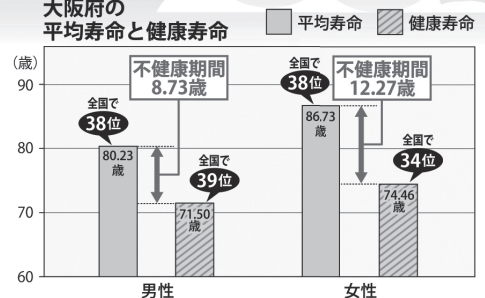
大阪府では「健活10」(ケンカツ テン)を掲げ、府民の健康づくりをオール大阪で推し進めています。

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」のことです。

10 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、健康を大切にすることを表しています。

- 健康に関心を持ちましょう
- 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
- 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
- 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
1日の適量
ビールなら 中瓶 1本
ワインなら 1/4本
- たばこから自分と周囲の人を守りましょ
- 歯と口の健康を大切にしましょ
毎日歯磨き 1年に1回 健診受診
- けんしん(健診・検診)を受けましょ
- 病気が見つかったらきちんと治療しましょ