

おおさか ライフ 健活LIFE



お“トク”にはじめよう!
スマホで
健活

vol.1

おおさか健活マイレージ



いつも笑顔で
充実した毎日を!

『健活10』〈ケンカツテン〉で健康づくり

『健活10』で毎日チェックしながら健康づくりにチャレンジしましょう!

皆さんは『健活10』〈ケンカツテン〉をご存知ですか?

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。

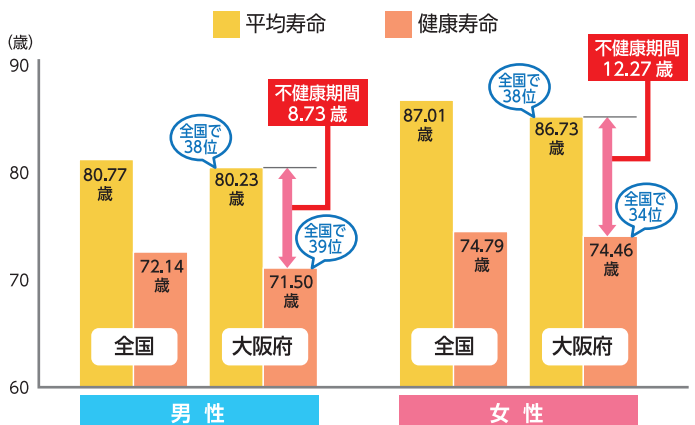
健康寿命を延ばし、不健康期間を短縮することで、長く健康で元気に過ごすことができます。

『健活10』とは、若い世代から働く世代、高齢者まで、府民の皆さんに生涯にわたって、主体的に取り組んでいただきたい食事や運動、睡眠などの健康活動です。

皆さんも『健活10』を合言葉に、「アスマイル」でおトクに健康づくりに取り組んで、充実した毎日を過ごしましょう!

(*) 健康寿命：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をいう。

大阪府の平均寿命と健康寿命



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：厚生労働科学研究班報告書データ（平成28年）

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」

- 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う
- 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 健診受診
- 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

© 2014 大阪府もずやん

PR動画を見てみよう!

10 健活10
Osaka well-being

健活10動画



ゆりやんレトリィバァさん(吉本興業)が、ユニークなイラストとともに、元気に『健活10』を紹介してくれています。

健活10 検索

アスマイル動画

アスマイル



標準語バージョン



大阪弁バージョン

大阪弁バージョンでは、「大阪あるある」を交えたコミカルな内容となっています。例えば、ムービー内で、女性の体重が72.8kg(ナニワ)であるなど小ネタがちりばめられています。

アスマイル 検索

「アスマイル」で『健活10』

「アスマイル」とは、大阪府民の健康をサポートするアプリです。
健康活動を記録することで健康管理だけでなく、ポイントが貯まって電子マネー等が
当たるなど、うれしい機能付き。
ぜひご参加ください。



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民登録がある方)

健康的な

ふだんの生活でポイントが貯まる！

※ポイントの詳細は4ページをご覧ください



新規登録する 500	歩く 300	歯を磨く 50	朝ごはんを食べる 50
体重を記録する 50	アンケートに答える 200	健康コラムを読む 50	けんしんを受ける 1000

健康でおトク！
楽しんでおトク！
ポイントでおトク！

毎週、毎月

抽選！



1,000ポイントで参加！



※毎週の抽選は、スマホユーザーの参加者のみ対象です。

5,000ポイントで参加！



おトクな特典が当たる！



スムージー	コーヒー	電子マネー
-------	------	-------

週トク抽選

月トク抽選

*特典への交換は予算の範囲内で行います。
*民間企業からの協賛で行うことがあります。

クーポン機能

「健活10」に関連したおトクなクーポンを随時配信しています！
クーポンを使って、もっと健康になろう！
※本登録が完了した会員全員がご利用いただけます。

詳細は次ページをご覧ください

アスマイル公式ホームページ：
<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>



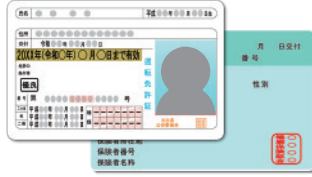
アスマイルを始めるために必要なもの

事前に準備しておくもの

1. いつも使っているスマートフォンとメールアドレス



2. 免許証 又は 健康保険証



3. 「友達紹介番号」(ある方のみ)

友達紹介番号
0000 - 00000

ご利用の流れ

アスマイルアプリをダウンロード



・下記の「アスマイルをダウンロードしてみよう!」から進めてください。

メールアドレスを登録

お試し会員登録完了!

・登録した歩数などの健康情報を閲覧できます。
・歩数などの健康活動記録に応じて抽選ポイントが貯まりますが、ポイントの使用はできません。

免許証 又は 健康保険証を登録

本登録完了!

・歩数などの健康活動記録に応じて抽選ポイントが貯まります。
・ポイントを使って特典の当たる抽選に参加できます。
「府民会員」と「国保会員」の2種類があります。

府民会員

対象：大阪府在住の18歳以上の方

・お試し会員対象のサービスに加えて、貯めた抽選ポイントを使って特典の当たる抽選に参加できる。

国保会員

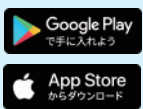
対象：40歳以上の市町村国民健康保険加入者

・府民会員対象のサービスに加えて、特定健診受診により交換ポイントの獲得ができる。
・交換ポイントは抽選なしで特典と交換できる。

アスマイルをダウンロードしてみよう!

アプリのダウンロード

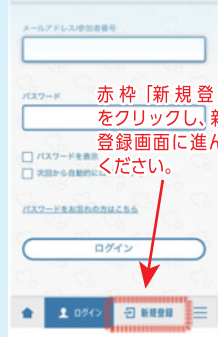
1 QRコードを読み込んでください。



2 アプリストアのリンクからダウンロードし、インストールします。

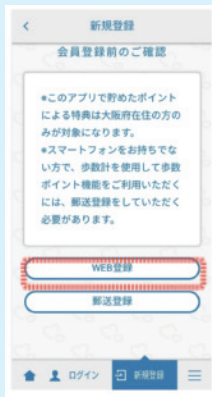


3 インストール後、アプリを立ち上げると次の画面になります。

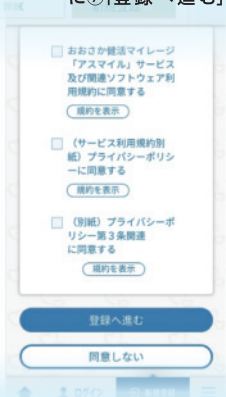


赤枠「新規登録」をクリックし、新規登録画面に進んでください。

4 「WEB 登録」ボタンをクリックして登録を進めます。次は規約の確認画面です。



5 3つの規約確認を行います。①～⑥までの規約に同意したら最後に⑦「登録へ進む」



お試し会員登録

6 項目に沿って入力してください。すべて入力できれば、一番下の「確認画面へ進む」ボタンを押して、入力した内容を確認します。パスワードは忘れないように記録しておいてください。



7 お試し会員で、ポイントが貯まります。週トク、月トク抽選に参加するために、本登録をしてください。



毎日の健康活動でポイントが貯まる！

アスマイルを始める
ログインする
友達を紹介する

500 ポイント / 初回のみ

50 ポイント / 毎日1回

500 ポイント / 随時



健康記録をつける
体重・食事・睡眠など

50 ポイント / 毎日1回

健康記録を入力すると、1日に1回ポイントが付与されます。



けんしんを受ける

1000 ポイント / 年1回

がん検診や人間ドックなどの各種健(検)診の受診状況や受診結果を記録するとポイントが付与されます。



歯を磨く

50 ポイント / 毎日1回

歯磨き後、「歯磨きをした」をチェックをすると、1日に1回50ポイントが付与されます。



歩く

300 ポイント / 毎日1回

スマホまたは専用歩数計を持って歩くと、自動計算・記録がされます。毎日1回、歩いた歩数に応じて、ポイントが付与されます。



健康コンテンツを読む

50 ポイント / 1日(月~金)

トップページのタイムラインに配信される健康情報をご覧ください。当日配信分のコンテンツに限り、「読了ボタン」を押すとポイントが付与されます。



イベントに参加する

100・500 ポイント / 随時

トップページのタイムラインに、ポイントの対象となるイベント情報が配信されますので、ぜひご参加ください。ポイント付与数については、各イベント情報の内容をご確認ください。



アンケートに答える

200 ポイント / 随時

トップページのタイムラインに配信されるアンケートに回答すると、その都度ポイントが付与されます。(※初回のアンケートのみ参加ポイントとして500ポイント付与されます。)



日々のデータもわかる！

歩数・体重・睡眠時間・血圧・脈拍など毎日記録
できます。
過去のデータも、いつでも見られます。



健康情報もお届け

健康づくりの参考になる情報、季節ごとの情報など、
健康コラムを発信しています。
他にも、大阪府内のイベント情報など
お役立ち情報もあります。



“もっと” **おトクな** 特典がもらえる！

40歳以上の市町村 国民健康保険加入の方

市町村国民健康保険加入者は、特定健診を受診すると電子マネー等に交換できる交換ポイントが付与されます。

特定健診の受診で必ずプレゼント！

2000 ポイント / 初回のみ 1000 ポイント / 健診毎(年1回)

初回 **3,000 円 相当**
電子マネー等プレゼント！



スマホをお持ちでない方

／ スマホを持ってなくても大丈夫！ /

専用歩数計(有料)で
参加できます！



※歩数計のみで参加される場合は、取得できるポイント項目に制限があります。

申込用紙に必須事項をご記入ください。

申込書は、アスマイルサイトからダウンロードしていただくか、自治体の窓口などに設置しています。

専用の歩数計が着払いで届きます。

料金は2,700円(税込・送料含む)です。お届け時にお支払いください。

※2019年10月1日からは2,750円(税込・送料含む)になります。

専用リーダーにかざすと、歩数が記録され抽選ポイントが貯まります。

専用リーダーは自治体の窓口や、ローソン(Loppi端末)に設置しています。

詳しくは、アスマイル サイトをご覧ください。下記までお問い合わせください。

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 (12 / 29 ~ 1/3 除く)

ケンカツ 密着!!! 健活24時



【プロフィール】
 30代・女性・主婦
 30代になり代謝が悪くなった(悲)、体形も維持したい!と思い、健康づくりに関心を持つ。
 会社員として働いていたが、現在は、キッズヨガインストラクター、絵本読み聞かせなど社会と関わりながら過ごす。大阪府が提供する健康アプリ『アスマイル』を知人から聞き、ダウンロード。
 アプリでのお気に入りには、読みごたえのある「毎日の健康コラム」。日々勉強して、知識を蓄えている。

ある1日

健活ワンポイント

朝食を食べない若者が多い!
 10代・20代では、「朝ごはんにかける時間がない」、「食欲がない」といった理由で、4人に1人が朝ごはんを食べていません。
 朝ごはんを食べることは、健康的な生活リズムや生活習慣の確立につながり重要です。



家事、頑張るぞ!!

7:00 起床

- 体重をはかり、記録する 50 P
- 朝ごはんをつくる、昼ごはんの準備
- 朝ごはんを食べる 健活② 100 P
- 睡眠・朝食を記録する
- 歯をみがく 健活③ 50 P
- 犬の散歩 健活③
- 掃除・洗濯 健活③

身支度



健活ワンポイント
 やってみよう! モールウォーキング
 買い物のついでにウォーキングができるコースを設定しているショッピングセンターがあります。そのような場を活用し、季節や天候を気にせず、普段のお買い物をより健康的な時間に!

健活ワンポイント

「プラス・テン」
 今より10分多くからだを動かそう!
 (例)を参考に、毎日の生活のなかで、今より10分多くからだを動かすことを意識してみましょう。
 (例)・車移動を徒歩・自転車に変える
 ・歩幅を広くして、早く歩く
 ・エレベーター利用を階段に変える
 ・家事をしながらストレッチをする
 ・椅子に座りながら足を上げる

11:00 買い物 健活③

Let's Go!!

今日は何にしようかな!?

12:00 昼ごはん 健活②

晩ごはんの準備

時には

アスマイル ワンポイント
 健康イベントに参加してポイントゲット!



年間



アスマイル ワンポイント

40歳以上の市町村国民健康保険加入者の場合
 特定健診を受診すると3,000円相当の電子マネー等がもらえます(2回目からは1,000円相当になります。)

～健活とポイントを大追跡～

日々の健康に感謝



健活ワンポイント

健活5：ストレスとうまく付き合おう

- ・自分に合った趣味やストレス解消法を見つける
- ・家族・友人や同僚に愚痴をこぼす
- ・入浴、散歩、ストレッチなどリラクゼーション
- ・息抜き、休息をとるなど

健活ワンポイント

質の良い睡眠をとるには

- ・定時に起床し、日光を浴びる
- ・日中に適度な運動をする
- ・夕食後のカフェインやお酒を避ける
- ・就寝前は、ブルーライトをカットするなど快眠を得るため、良い生活習慣を身につけましょう。

15:00 キッズヨガインストラクターとして子どもたちにヨガの楽しさを教える

健活⑤

禁煙のカフェ：友達とお茶しながら会話

健活⑥

健活⑦

17:00 ランニング

健活⑧

週2でタカラ

水分補給を忘れずに!



18:30 晩ごはん/団らん

健活②

健活③

健活⑥

夫の晩酌飲み過ぎ注意!



健康コラムを読む

健活①

50 P

入浴

健活⑥

23:00 就寝

健活④

ある1日

普段の生活でポイントが貯まります!



ウォーキング

男性 8,000 歩、女性 6,000 歩 (40 歳未満)

※スマホまたは歩数計から自動反映します

300 P

健活ワンポイント

生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは?

- ・アルコール自体の適量は1日20g程度まで (目安) ・ビール中ビン (500ml) 1本
- ・日本酒 1合
- ・チューハイ(7%) 350ml 缶 1本
- ・ウイスキーダブル 1杯

※お酒に弱い方や女性は、もっと少ないので注意

週に2日は休肝日を設けましょう!
週に2日は肝臓をアルコールから開放してあげましょう。

Enjoy 健活♡



もともと体を動かすことは楽しく、気持ちが良いと思っていました。アスマイルを使って、普段の行動をするだけで自然とポイントが貯まり、運の良い週はスムージーかコーヒーがもらえます! 抽選に参加するハードルも高くありませんし、本当におトクなアプリだと思います。

こんなにポイントがたまる!

ある1日

・アスマイルにログインする	50 P
・体重をはかり、記録する	50 P
・睡眠・朝食を記録する	100 P
・歯をみがく	50 P
・歩く	300 P
・健康コラムを読む	50 P
合計	600 P

健康イベントに参加で、1回 500 ポイント* をゲット!

※健康イベントの規模により 100 ポイントの場合があります



大阪府



小林製薬

大阪府と小林製薬は包括連携協定を締結し、大阪府民の健康増進に取り組んでいます。



小林製薬 通信販売事業部

～製薬会社の研究開発力でお客様の健康を応援します～

取扱商品 (一部抜粋)



—サラシア 100 のご紹介—

食後の血糖値が高めの方に



「サラシア 100」はこんな方におすすめ

- 食後の血糖値が高め
- 糖分の摂り過ぎが気になる
- 将来の健康状態が不安
- 炭水化物が好き
- 甘いものが好き

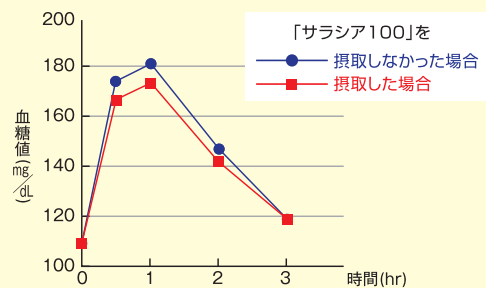
許可表示: 本品は天然のサラシアを原料とし、ネオオクタノールを含んでいるため、食事に含まれる糖の吸収をおだやかにする働きがあります。食事とともに飲みいただくことで、食後血糖値の上昇がゆるやかになるので、食後の血糖値が高めの方、食事に含まれる糖質が気になる方に適した食品です。

1日摂取目安量: 食事とともに1回1粒、
1日あたり3粒を目安にお召し上がりください。

サラシア 100 約30日分
申込番号: 54510
価格: 4,536円 (税込)

※初めてご購入の方にはお得なハーフサイズもあります(1世帯、1回1個限り)。詳しくはお問い合わせください。

食後30分から糖の吸収を穏やかにして、食後血糖値の上昇を抑えます。



小林製薬実施(空腹時血糖値が100mg/dL以上、126mg/dL未満の方32名)
出典:kobayashi M.et al.jp pharmacol. Ther. (薬理と治療) vol.38 no.6 2010

※本品は治療薬ではありません。※血糖値に異常を指摘された方、現在糖尿病の治療を受けておられる方、妊娠及び授乳中の方は、事前に医師にご相談の上、お召し上がりください。※多量に摂取する事により、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。※摂りすぎや体質・体調によりお腹がはったり、ゆるくなる場合があります。※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

製品のご注文、お問い合わせは

お客様センター

☎ 0120-60-9876

通話無料 / 9:00～21:00 (年中無休)

※個人情報保護に関するお問い合わせも承ります。



※「サラシア100」は、お近くのドラッグストアでもお買い求めいただけます。

●ご注文受付日より1週間前後でお届けします。●お支払いは、代金引換、クレジットカード、又は、商品同封の振込用紙にて商品到着日より10日以内に、郵便局又は指定のコンビニエンスストアでお振り込みください。金額が2万円(税込)を超える場合は代金引換かクレジットカードとさせていただきます。●1回のご注文金額が3000円未満(割引前・税抜き)の場合は、送料300円(税抜き)をご負担いただきます。●返品・交換は商品到着後30日以内(商品の中身があるものに限り)。お客様都合の場合は、返送料はお客様のご負担となります。●お客様の個人情報は、商品発送、代金決済、商品やサービスのご案内、アンケート調査のご依頼に利用させていただきます。※上記内容は通信販売のみに適用。※弊社の都合でご注文をお受けできない場合があります。※ご購入に際しては弊社会員規約が適用されます(詳しくはwww2.kobayashi.co.jp/kiyaku)。



健活10お問い合わせ

大阪府健康医療部健康推進室健康づくり課
☎ 06-6944-6029

健活10

検索

<https://kenkatsu10.jp/>



アスマイルお問い合わせ

おおさか健活マイレージアスマイル事務局
☎ 06-6131-5804

〈受付時間: 9:00～17:00 (12/29～1/3除く)〉

おおさかアスマイル

検索

<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>



大阪府健康医療部健康推進室

〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目1番22号

☎06-6944-6029

発行: 令和元年(2019年)9月

制作協力・印刷: 小林製薬株式会社