

9月は健康増進普及月間です!

# ケン カツ テン 健活10 に取り組もう!

コロナによるさまざまな制限が緩和された後、  
どのような変化がありましたか?

- 学校や会社などで人と交流する機会が増え、ストレスを感じやすくなった
- 運動の習慣が戻らず、体力が落ちたと感じる など



いきなり改善できなくても大丈夫 /  
普段の生活に、少しずつ、  
健活10を取り入れてみましょう

- |      |                   |                       |                    |                      |                         |
|------|-------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|
| 健活10 | 1 健康に関心を持ちましょう    | 2 朝ごはん&野菜をしっかり食べましょう  | 3 日頃から体を動かし運動しましょう | 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 |



## 健活10 Osaka wellness action とは

「健活10」とは、生活習慣の改善や生活習慣病の予防などに向け、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。

詳しくは健活10ポータルサイトをチェック!



詳しくはこちら

ミyakミyakと一緒に写真が撮れるよ!

「健活10」の特大大ポスターを掲出中!



掲出場所: JR大阪駅御堂筋南口コンコース

### 自分のストレスに気付き、うまく付き合いましょう

ストレスに関する正しい知識を持ち、自分なりの対処法を見つけ、家庭や職場、地域など日常生活のさまざまな場面で実践することが重要です。また、必要に応じて医療機関を受診するなど専門的な支援を受けましょう。

#### 自分のストレスに気付こう

例えば...

- ・頭が重い
- ・ぐっすり眠れない
- ・イライラする
- ・ミスが増える
- ・食べ過ぎる



#### ストレス対処法の例

例えば...

- ・体を動かす(スポーツや散歩など)
- ・気分転換をする(買い物をする、入浴する)
- ・好きな音楽を聴く



### 日々の生活の中で、少しでも多く体を動かしましょう

#### ●生活の中でちょこっと運動

- ・なるべく階段を使う
- ・家事をしながらストレッチ・体操
- ・椅子に座って腹筋運動



#### ●ウォーキング

あなたの健康づくりの一つとしてウォーキングを日々の生活に取り入れませんか?

観光・自然・歴史など、新しい発見が詰まったウォーキングコースを紹介中! 詳しくはこちら▶

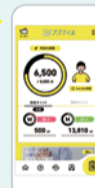


#### 運動したら記録しよう!

#### おトクな健康アプリ「アスマイル」

健康記録、健康イベントへの参加などでポイントをためて景品が当たる抽選に参加しよう!

ダウンロードはこちらから▶



3,000円相当の電子マネー等が当たるチャンス!

## みんなで守ろうよ! たばこのルール

大阪府では、望まない受動喫煙を防止し、府民の皆さんの健康で快適な生活を実現するため、「大阪府受動喫煙防止条例」に基づき、受動喫煙防止対策を推進しています。

施設内に喫煙室がある場合や、飲食店において店内で喫煙ができる場合は、**標識が掲示されています**のでご確認ください。

詳しくはこちら▶



### 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5年 募集期間 4月15日(土)~令和6年 3月10日(日)

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) 泉南メモリアルパーク 検索

指定管理者 / 都市公園管理グループ:株式会社さやま交通・株式会社オフィスSKG・株式会社泉州緑化



### 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)

天王寺駅から  
 無料送迎バス  
 を運行します。  
 1週間前までに管理事務所へ  
 電話予約が必要です。



※状況により中止する場合があります。