

10 健活10

Osaka wellness action

できることから
取り組みな!



© 2014 大阪府もずやん

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。

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、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 付き合しましょう
- ### 6 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
(5度、500ml)

ワインなら
1/4本
(14度、約180ml)
- ### 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

毎日歯磨き/
1年に1回
歯科健診を
- ### 9 けんしん(健診・検診)を 受けましょう

がん
特定
健診
検診
- ### 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

