

あなたを救う、
健康10カ条

10 健活10

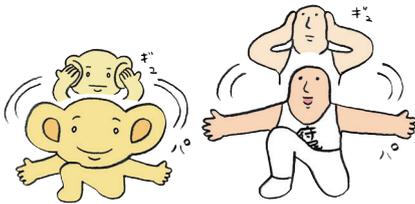
Osaka wellness action



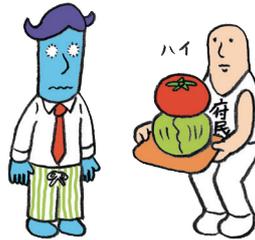
大阪府では、「大阪府健康づくり推進条例」に基づき、「健活10」〈ケンカツ テン〉を掲げ、オール大阪で府民の皆さんの主体的な健康づくりを推進しています。

健活10〈ケンカツ テン〉とは、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。

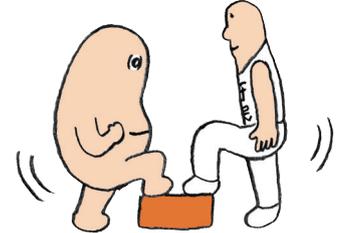
1 健康に関心を
持ちましょう



2 朝ごはん&野菜を
しっかり食べましょう



3 日頃から体を動かし
運動しましょう



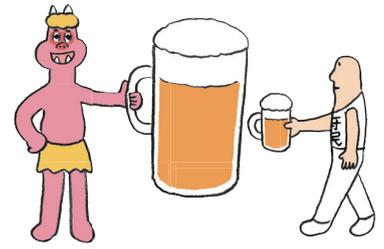
4 ぐっすり眠り
疲れをとりましょう



5 ストレスとうまく
付き合しましょう



6 お酒の飲み過ぎに
注意しましょう



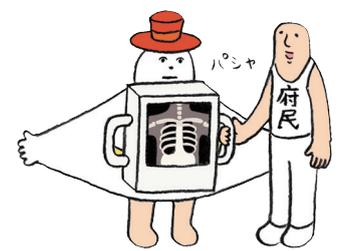
7 たばこから自分と
周囲の人を守りましょう



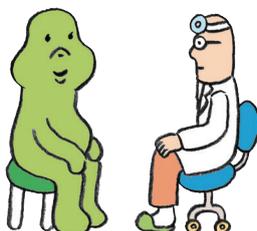
8 歯と口の健康を
大切にしましょう



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



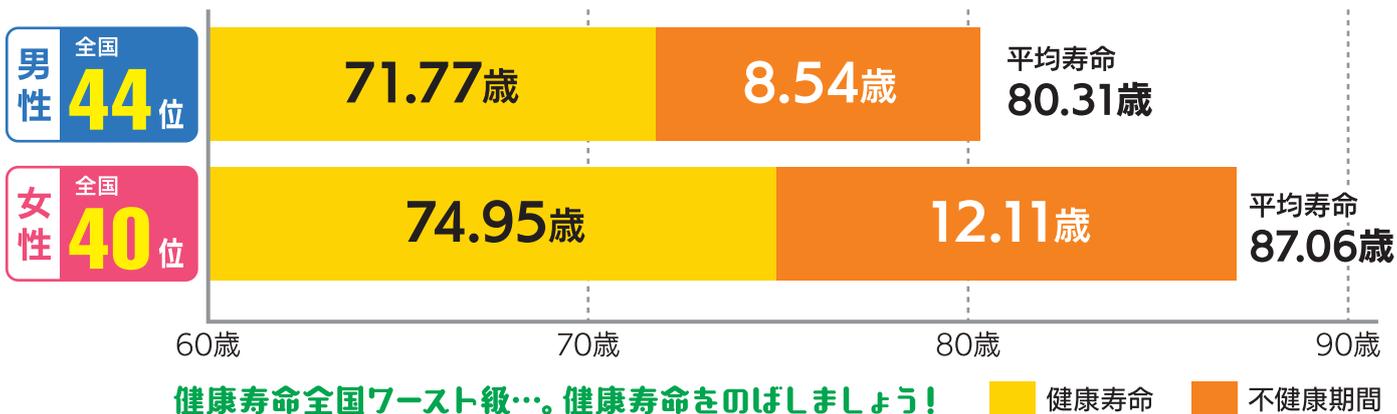
大阪府では、
健康づくりに役立つ情報や
健活10のイベント等に関する情報を
「健活10ポータルサイト」に
まとめています。



健活10ポータルサイト

大阪府の健康寿命 【令和4年】

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のこと



出典：厚生労働省「令和6年12月24日第4回健康日本21（第三次）推進専門委員会資料」



健康寿命をのぼすため 健活10に取り組みましょう!



食

朝ごはん&野菜を しっかり食べましょう!

「おおさかEXPOヘルシーメニュー」や「V.O.S.メニュー（野菜たっぷり・適油・適塩）」のレシピをチェック!ヘルシーメニューを作ってみましょう!



運動

日頃から体を動かし 運動しましょう!

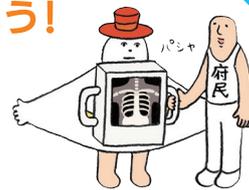
「健活10」を府民のみなさんに知っていただき、健康づくりへの意識を高めるため、「健活10ソング・ダンス」を制作!歌唱は丘みどりさん、振付はケント・モリさん。



けんしん (健診・検診)

けんしん (健診・検診) を受けましょう!

日本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病であり、大阪府では特にがんの検診受診率が低迷しています。生活習慣を見直し、生活習慣病やがんなどを「けんしん」で早期発見することで、元気に過ごしましょう。



● 特定健診

40歳から74歳の人を対象
生活習慣病の予防のために、対象者（40歳～74歳）にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

● がん検診

がんを早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。



公式X



公式TikTok



公式Instagram



SNSでも情報発信中!
健康アプリ『アスマイル』もご活用ください