

あなたを救う、
健康10カ条

10 健活10

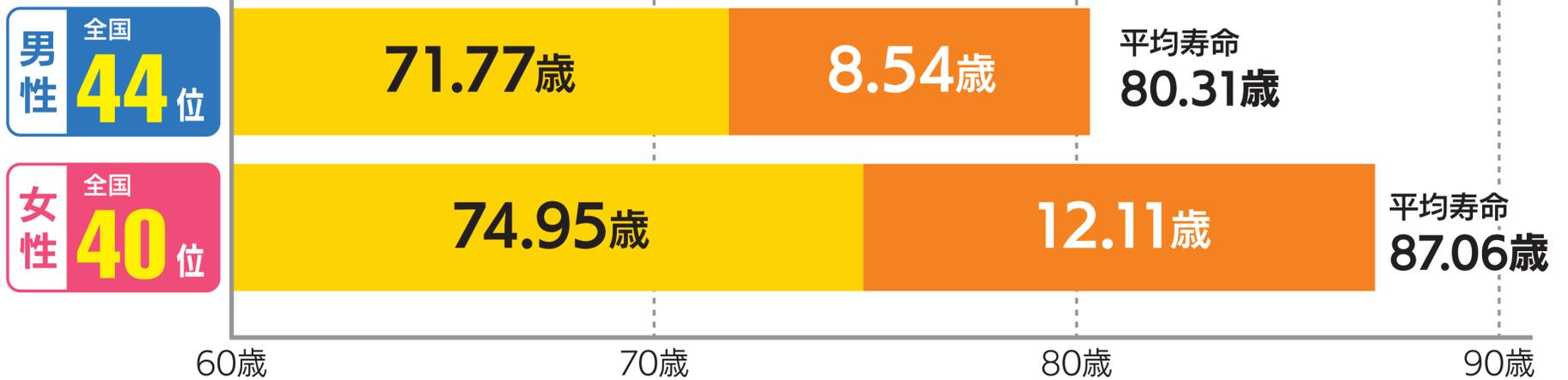
Osaka wellness action



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。

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



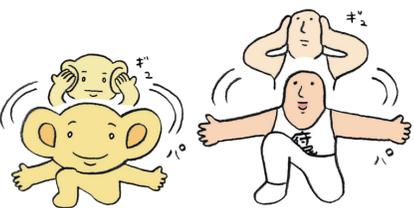
健康寿命全国ワースト級…。健康寿命をのぼしましょう!

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」

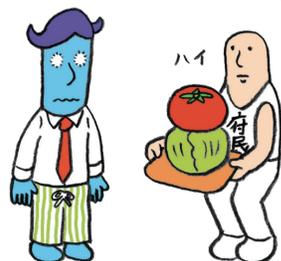
健活10〈ケンカツ テン〉とは、生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、みなさんに取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」のことです。

健康寿命をのぼすため、**健活10**に取り組みましょう!

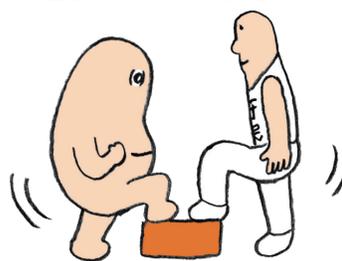
1 健康に関心を持ちましょう



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



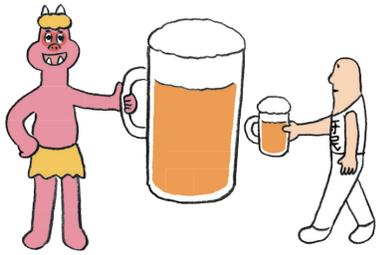
4 ぐっすり眠り疲れをとりましょう



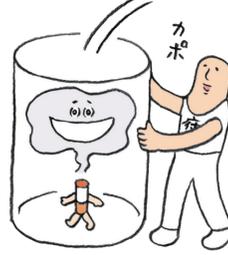
5 ストレスとうまく付き合しましょう



6 お酒の飲み過ぎに注意しましょう



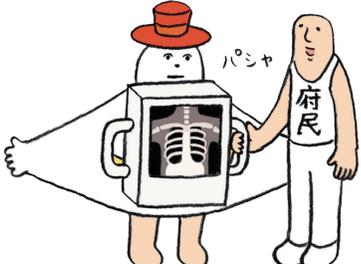
7 たばこから自分と周囲の人を守りましょう



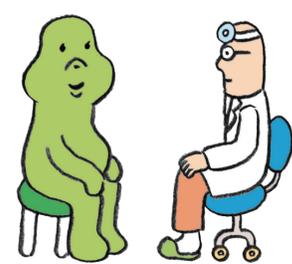
8 歯と口の健康を大切にしましょう



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

携帯電話の利用マナーにご協力ください。