大阪府

今日からはじめる、10の健康づくり

10

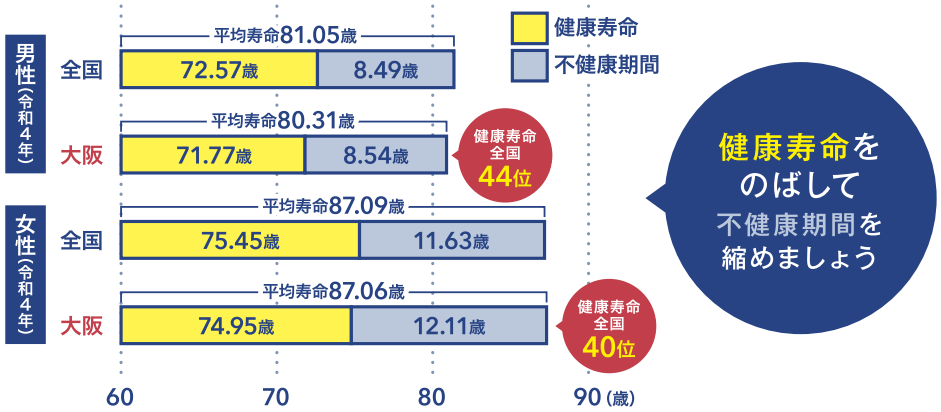
健活10

Osaka wellness action

健活10で、
毎日をもっと元気に

Q 大阪府民って健康なの？

A 大阪府民の「健康寿命」は、男女とも全国の中で低い順位となっています。
「健康寿命」（令和４年）は男性が71.77歳（全国44位）、
女性が74.95歳（全国40位）で、全国平均を下回っています。
なお、「平均寿命」（令和４年）は男性が80.31歳、
女性が87.06歳です。



［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」

Q 健康寿命ってなに？

A 健康寿命とは、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をさします。起床、衣類着脱、食事、入浴などの
普段の生活における動作が一人ででき、外出、仕事、家事、学業、
運動などに制限がない期間です。
大阪府民の平均寿命と健康寿命の差、
つまり不健康な期間は全国平均より長く、
健康寿命をのばして、不健康な期間を
縮めることが大切です。

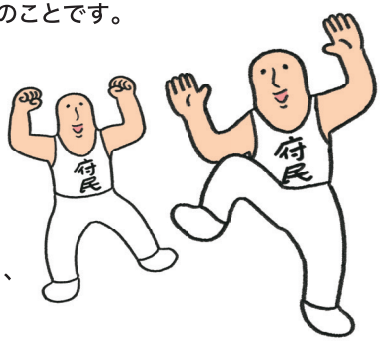
Q 健康寿命をのばすためには？

A がん、心疾患、脳血管疾患など、生活習慣と関わりの深い疾患が、
主要死因の５割を超え、高齢者の要介護の原因にもなっています。
日々の生活習慣を改善し、生活習慣病の発症を予防することや、
重症化を防ぐ早期発見の取組みが必要です。

健康寿命が全国と比べて短い大阪府。
でも、一人ひとりが健康への意識を高めることで、それは改善できるはず。

『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、
府民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。

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いってもらえるよう、
この「健活10」というキャッチコピーを掲げています。



さあ、今日から「健活10」を意識して、健康寿命をのばし、
健康で元気な暮らしをみんなで手に入れましょう！

健活10 Osaka wellness action あなたを救う健康10ヵ条

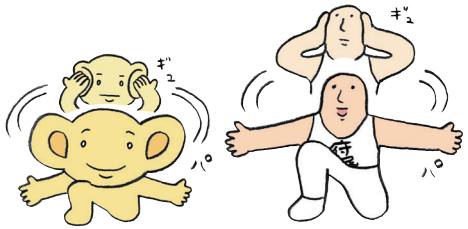
1. 健康に関心を持ちましょう
2. 朝ごはん＆野菜をしっかり食べましょう
3. 日頃から体を動かし運動しましょう
4. ぐっすり眠り疲れをとりましょう
5. ストレスとうまく付き合いましょう
6. お酒の飲み過ぎに注意しましょう
7. たばこから自分と周囲の人を守りましょう
8. 歯と口の健康を大切にしましょう
9. けんしん（健診・検診）を受けましょう
10. 病気が見つかったらきちんと治療しましょう

『健活10』〈ケンカツ テン〉の実践例を確認しましょう！ START

1 健康に関心を持ちましょう

病気の予防や健康寿命の延伸のために、自分の健康状況にあった必要な情報を見極め、最善の選択ができるよう、健康に関心を持ち、健康情報を活用できる力（ヘルスリテラシー）を身につけましょう。世間には健康に関する情報があふれています。
多くの人は健康に関する情報をテレビ、ラジオ、新聞、雑誌、インターネット（SNS）等から入手していますが、それは本当に正しい情報でしょうか？

例えば、こんなところを確認しましょう



☑ 誰が発信した情報でしょうか？

○○研究所、○○大学などだけでは、本当の専門家を示すわけではありません。
その情報を提供することで利益を得るためにスポンサーがいる場合もあるかもしれません。
たくさんある情報の中でも、信頼性の高い公的機関などの情報を入手するようにしましょう。

☑ 表現に騙されていませんか？

例えば、「ビタミンC1g」と「ビタミンC1,000mg」は同じ量ですが、
片方が多いように錯覚してしまうことがあります。
また、健康被害に関する情報が省略されていたり、小さな表示になっていたりすることもあります。
偏った表現になっていないか確認しましょう。

☑ 誰に向けた情報でしょうか？

特定の性別や年齢に対して過度な不安を与えるような情報の場合、冷静に判断するよう心がけましょう。
また、特定の効果があると表示されているものについても、その根拠となる研究が
自分にもあてはまるような対象に対して行われたものなのか、確認しましょう。

まずは自分の身体について関心を持ちましょう！

さらに、情報を鵜呑みにせず真偽を見極める力を身につけることで、
健康情報の活用力を向上させて、日常生活での具体的な健康行動につなげましょう！

健活10ポータルサイトで情報収集してみましょう

大阪府では、健康づくりに役立つ情報を
「健活10ポータルサイト」にまとめています。

SNSで最新情報をチェック

各種SNSでは、健康づくり関連イベントや各種動画、
AR機能を活用したデジタルコンテンツなど、最新の情報を発信しています。
ぜひ、フォローしてください。

日々の生活に役立つ健康情報も掲載

健活10ポータルサイト内「健活ニュース」では今日から役立つ健康情報を発信しています。

健活10 ポータルサイト

健康コラム

冬の室温は18℃以上が WHO（世界保健機関）で推奨されています。
室温が低下すると、血圧、睡眠の質など、
健康に悪影響を及ぼす可能性があるとされています。
部屋を暖かくして過ごしましょう。

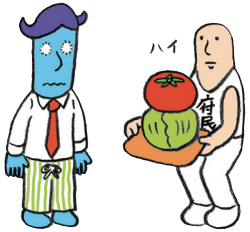
血圧の上昇

どの世代でも
室温が低下すると
血圧が上昇します。
とくに高齢女性で
大きな上昇がみられます。

睡眠の質の低下

日本の研究では、
寝室で寒さを感じる人は
睡眠の質が低いことが
報告されています。

2 朝ごはん＆野菜をしっかり食べましょう



朝ごはんを食べると、エネルギーが補充され、集中力が高まり、勉強や仕事がはかどります。さらに、倦怠感やイライラも感じにくくなります。1日を元気に過ごすために朝食は重要です。また、1日1回や2回の食事では、栄養バランスが偏りやすくなり、食事までの間隔が長くなることで消化吸収率が上昇し、その結果、体重増加につながることもあります。1日3食、規則正しい食事をしましょう。

チェック！朝ごはんのステップアップ

朝ごはんを食べない

ステップアップ → 朝ごはんを食べる

まずは、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

- 食べる時間を作りましょう。
  夜更かし注意！10分だけでも早起きしましょう！
- 夕食の食べ過ぎに注意!遅い時間の食事は軽めに、
  「お腹が空いた」と目覚めるからだを作りましょう。
- パンやヨーグルト等、調理せずに食べることができるものを用意しましょう。

朝ごはんを食べるけど「○○だけ」

ステップアップ → 主食 主菜・副菜をそろえる

朝ごはんを食べる習慣があることは素晴らしい!
組み合わせて健康的な朝ごはんに。

- 納豆、卵、チーズ、ツナ缶等をプラスして手軽に栄養バランスの良い食事を。
- 野菜料理を取り入れて、野菜不足解消！
  カット野菜、トマトやきゅうり等加熱が不要なものから始めましょう。

主食
ごはん、パン、麺等の穀類を主材料とする料理

主菜
肉や魚、卵、大豆料理等おかずの中心となる料理

副菜
野菜等を使った料理（きのこ・海藻・芋を含む）

野菜は、身体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

やさいと なかよし なんかいい感じ

摂取目標は… 1日 **350g以上**

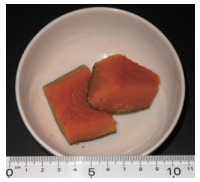
野菜350gってどのくらい？

1皿あたり野菜を70g程度使った料理例

付け合わせ野菜

サラダ

煮物



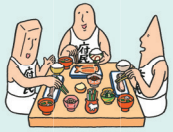
きんぴら

みそ汁（具のみ）

朝・昼・夕で1日5皿（1・2・2）をめざしましょう

自宅でも外食でもヘルシーメニュー！

健康に配慮したメニューやお店を選びましょう。目印は、ロゴマークです。



いっしょに食べると
おいしい、たのしい

おいしい！ヘルシー！V.O.S.

野菜・油・塩の量に配慮したメニュー

詳細はこちら CHECK 大阪府ホームページ

おおさかEXPOヘルシーメニュー

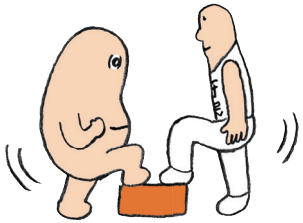
V.O.S.メニューに「大阪産(もん)<おおさかもん>」と「大阪グルメの要素」を加えた大阪・関西万博記念メニュー

V.O.S.ミニお好み焼きバーガー

大阪てんこもりV.O.S.プレート

詳細はこちら CHECK 大阪府健活10ポータルサイト

3 日頃から体を動かし運動しましょう



日々の適度な運動により、
糖尿病やがんなどの生活習慣病になるリスクを下げることができます。
健康の保持・増進のために、日頃から自分の身体状態にあわせてウォーキングやサイクリング等の運動、スポーツを楽しんで、日常生活における身体活動量や運動量を継続的に増やしましょう。また、定期的な運動だけでなく、日々の生活の中で、今より少しでも多く体を動かすことを意識することも大切です。

Q どんな運動がおすすめ？

A 自分の身体状態にあわせて無理なく続けられることを習慣化しましょう。

例えば

通勤時に歩く・自転車を使う
オフィスで階段を使う

家で家事をしながら
テレビを見ながら
スクワットやかかと上げ運動

椅子に座って
腹筋運動、スクワット

すきま時間に健活10ダンスで
歌って踊って楽しく運動

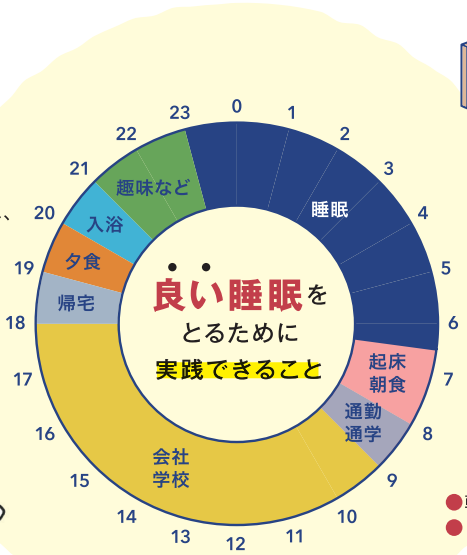
OSAKA健活10オフィシャルソング
「自分史上最高〈G.O.A.T.〉の明日へ」で
Let's Dance♪

4 ぐっすり眠り疲れをとりましょう

私たちは人生の約3分の1を眠って過ごします。
睡眠で十分な休養がとれていないと、
日中に集中できなかったり、疲れがたまりやすくなったりします。
また、長期にわたる睡眠不足は心身の状態に支障をもたらす可能性が高いことから、
規則正しい生活により、適切な睡眠習慣を身につけ、十分な休養をとることが大切です。

●入浴は就寝1～2時間前に、ぬるめと感じる湯船にゆっくりつかる

●静かな音楽を聴いてリラックス状態をつくる
●就寝1～2時間前には部屋の明かりを少し落とす



●適度な運動習慣を身につけ、日中にしっかり身体を動かす
●仮眠は15～30分以内に留める

●朝、目が覚めたら日光を浴びる
●しっかりと朝食をとる

良い睡眠をとるために控えたほうがいいこと

●夕方以降のカフェインやアルコールの摂取
●就寝前のスマートフォン等の使用
●寝床での寝る以外の作業
●休日の寝だめ
●喫煙
●夜食

日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけ、定期的に睡眠環境や生活習慣を見直しましょう

5 ストレスと 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、
自分のストレスに気づき、早めに対処することが大切です。
自分なりのストレスの対処法を日常生活の様々な場面で実践してみましょう。
必要に応じて専門家に相談しましょう。

ストレスって なに？原因は？

ストレスとは外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激とは、日常生活における様々な変化や出来事であり、就職や結婚、出産などの喜ばしい出来事もストレスの原因になることがあります。

ストレスをやわらげる生活習慣

日々の生活習慣によってストレスの感じ方は大きく変わります。
生活習慣を見直してストレスをやわらげましょう。

☑ 質のよい睡眠をしっかりとる

睡眠には体と脳を休ませ、ストレスを軽減する効果があります。
ストレスを強く感じているときほど、一度ぐっすり休んで切り替えることが大切です。

☑ リラックスできる時間を持つ

リラックスするためのコツは、自律神経の副交感神経が優位になる時間を持つこと。
例えば、よく笑うことや、体をほぐすことも、体と心のリラックスにつながります。

☑ 栄養バランスのよい食事をとる

健康的で彩りある食生活は、ストレス解消の一助になります。

☑ 信頼できる人に悩みを話す

誰かに悩みや話を聞いてもらうとつらさや苦しさなどの感情を吐き出せて、こころがラクになります。
また、人に話すことで考えが整理され、解決の糸口が見つかりやすくなり、ストレスの軽減につながります。
悩みがあるときは1人で抱え込まず、信頼できる人に話をしてみましょう。

身近な人に話すのがむずかしいときは、
ひとりで悩まずに、
相談窓口に、ぜひ一度相談してみてください。

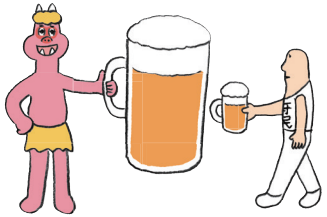
こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556 ※受付時間は時期やお住まいの地域によって異なります

詳しくは 大阪府こころの健康総合センターホームページ をご確認ください

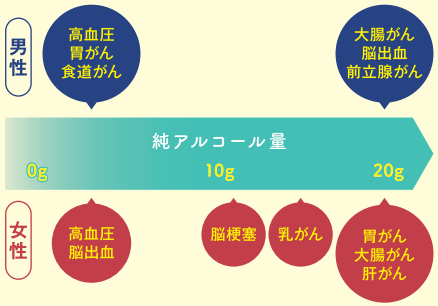
ひとりで悩まないで
/大阪府こころの健康総合センターHP

6 お酒の飲み過ぎに 注意しましょう



飲酒が及ぼす身体への影響は、
年齢・性別・体質・持病等によって大きく異なります。
一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、お酒の飲み方を見直しましょう。

お酒に含まれる純アルコール量が増えるほど、病気になるリスクが高まります



お酒の種類によって純アルコール量は異なります

お酒の種類	お酒の量	純アルコール量
缶ビール	1本(350㎖)	14g
チューハイ(7%・9%)	1本(350㎖)	20g・25g
ハイボール(8%)	グラス1杯(150㎖)	10g
ワイン(12%)	グラス1杯(120㎖)	12g
梅酒(13%)	1合(180㎖)	19g
日本酒	1合(180㎖)	22g
焼酎(20%)	1合(180㎖)	29g

お酒とのつきあい方を見直してみましょう

- ☑ 自らの飲酒状況などを把握する
- ☑ あらかじめ量を決めて飲酒する
- ☑ 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ☑ 飲酒の合間に水を飲む
- ☑ 1週間のうち、飲まない日を設ける
- ☑ 飲酒以外の楽しみやストレス発散方法をみつける

お酒の飲み方チェック▼

アルコール依存症

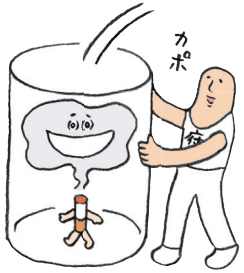
お酒を長期多量に飲んでいると、
お酒がやめられなくなり、その影響は精神面や身体面にもあらわれ、仕事や家庭生活など生活面に支障が出ることがあります。

お酒の飲み方が気になるあなたへ
安心して相談できる場所があります。
ひとりで悩まず、ご相談ください。
おおさか依存症ポータルサイト

- ●飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています
- ●妊娠中や授乳期、また体質的にお酒を受け付けない人は飲酒を避けましょう

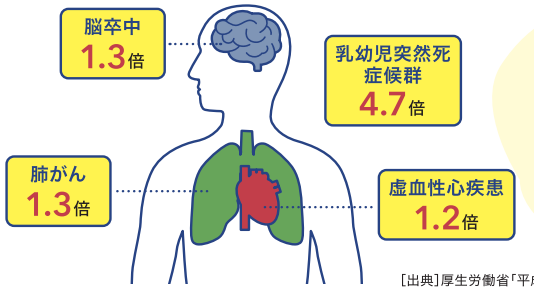
7 たばこから自分と周囲の人を守りましょう

たばこの煙に含まれる発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質は、
副流煙には主流煙の数倍の濃度で含まれています。
たばこの煙は喫煙者本人だけでなく、
受動喫煙により、まわりの人の健康にも悪影響を及ぼします。
あなた自身のために、そしてあなたの大切な人のためにも、
禁煙に挑戦してみましょう！



受動喫煙の影響

日本では、受動喫煙による年間死亡者数は、推定約15,000人といわれています。
受動喫煙を受けている人の「り患リスク」は高く、虚血性心疾患は1.2倍、肺がんは1.3倍、脳卒中は1.3倍、乳幼児突然死症候群は4.7倍と、様々な疾患と関連することが明らかとなっています。



年間約15,000人

受動喫煙を受けなければ
これらの疾患で
死亡せずに済んだと推計

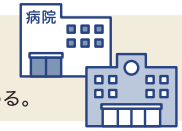
受動喫煙を受けている人の
「り患リスク」は高い

［出典］厚生労働省「平成28年8月 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

みんなで守ろうよ！たばこのルール！

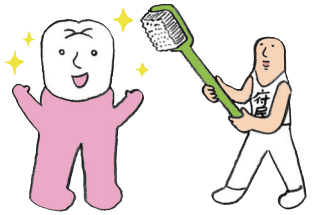
詳細はこちら CHECK

第一種施設 病院、学校、行政機関の庁舎等	敷地内全面禁煙 敷地内の屋内は全面禁煙。敷地内の屋外も喫煙設備を設けないよう努める。
第二種施設 飲食店、オフィス、事業所等	原則屋内禁煙 基準を満たした専用の喫煙室内のみ喫煙可能。



※飲食店には、2020年４月１日以前から継続して営業し、小規模でかつ従業員を雇用していない場合は、禁煙か喫煙を選択できる経過措置があります。

8 歯と口の健康を大切にしましょう



冷たいものが歯にしみる、歯ぐきから血が出る、口臭が気になるなど、
口の中に気になることはありませんか？むし歯や歯周病のサインかもしれません。
歯と口は食事や会話など、生活の基本かつ重要な役割を担っています。
そんな歯と口の健康を守るためには、日々の取組みが大切です。

POINT 歯と口の健康を守るポイント

1 まずは歯磨き！

日頃の丁寧なセルフケアが大切です。
毎日の歯磨きに加え、デンタルフロス・歯間ブラシなども
使うことで、歯ブラシだけでは落とすことができない
歯と歯の隙間の歯垢を落とすことができます。

2 むし歯予防のための習慣

フッ化物（フッ素）はむし歯予防効果があります。
日々の歯磨きにフッ化物入りの歯磨き剤を使いましょう。
かかりつけ歯科でフッ素塗布を受けることも効果的です。また、甘い物のダラダラ食べは、
むし歯の原因になるので、おやつの食べ方など食習慣にも気をつけましょう。

3 年に1回は歯科健診を

むし歯や歯周病は自覚症状がないことも多いため、定期的に健診を受けましょう。
また、セルフケアでは取り切れない歯石や汚れを
歯医者さんできれいにしてもらうと、重症化予防につながります。

4 オーラルフレイルに気をつけよう

むせる、食べこぼすなど、口のささいな衰え（オーラルフレイル）を放っておくと、
やがて食べる機能の障害や心身の機能低下につながることがあります。
「かむ」「飲み込む」といった口の機能を維持するためにも、
定期的にかかりつけ歯科に通いましょう。

9 けんしん（健診・検診）を受けましょう

学校や職場、市町村等での「けんしん（健診・がん検診）」を定期的に受診することで、
自らの健康状態を正しく把握して健康管理に努めるとともに、
疾患の早期発見につなげましょう。

健診と検診の違いってなに？

健診

健診（健康診断）は、定期的に健康状態を確認し、
生活習慣病をはじめとする様々な病気の早期発見、
病気そのものを予防することを目的に行うものです。
健診の検査項目は概ね次のとおりです。

- 既往歴（喫煙習慣等を含む）
- 自覚症状
- 身長、体重、腹囲、視力及び聴力
- 血圧
- 肝機能
- 脂質（コレステロール値）
- 血糖値
- 尿糖、尿たんぱく

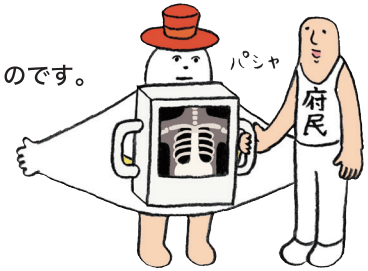
※検査項目は、保険者（医療保険者：加入者の医療費の負担や保険料の徴収、保険証の発行を行う）によって異なる場合があります。

健診の種類

健診には、法律で定められたものと、個人の判断で受けるもの（人間ドックなど）があります。
人間ドックではより高度な検査を受けることができますが、費用が高額となるため、
保険者が費用の助成などを行っている場合があります。
また、加入している保険や年齢により受診方法が異なります。

検診

ある特定の病気にかかっていないか診察・検査を行うものです。



検診の種類

検診の代表例は「がん検診」ですが、
その他にも「骨粗鬆症検診」「肝炎ウイルス検診」などがあります。

**健康寿命をのばすためには、糖尿病やがんなどの生活習慣病を予防、
早期発見することが大切です。
定期的に「健診」と「検診」の両方をしっかり受けて、
自らの健康管理に努めましょう！**

Q がん検診は何歳から受ければいいの？
検診は1回受けたら十分？検診の内容は？

A 厚生労働省が受診をお勧めしているがん検診は次のとおりです。

がん	対象年齢	受診間隔	検査項目（必要に応じて追加されます）
胃がん	50歳以上	2年に1回	問診、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれか（胃部エックス線検査に関しては、当分の間、対象年齢を40歳以上とし、毎年実施している市町村もあります）
肺がん	40歳以上	毎年	問診、胸部エックス線検査
乳がん	40歳以上	2年に1回	問診、マンモグラフィ検査
子宮頸がん	20歳代	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診
	30歳以上	5年に1回	問診、視診及びHPV検査単独法（HPV検査単独法に関しては、厚生労働省の要件を満たす一部の自治体に限ります）
大腸がん	40歳以上	毎年	問診、便潜血検査

がん検診は症状のない方のための検査です。明らかな症状がある方は、医療機関を受診してください。

10 病気が見つかったら きちんと治療しましょう

けんしんの結果、疾患（高血圧、糖尿病等）が見つかった場合、速やかに医療機関を受診するとともに、疾患に応じて継続的な治療を受けることにより、重症化を防ぎましょう。

たとえば高血圧を放っておくと・・・

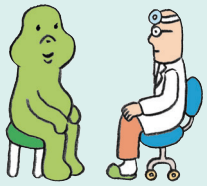
動脈硬化が進み、心臓や脳、腎臓などに重大な障害を起こす危険があります。
無症状でも突然命に関わる病気を発症することがあり、
高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれています。
予防には生活習慣の改善と定期的な検査や治療の継続が不可欠です。

たとえば糖尿病を放っておくと・・・

血糖値が高い状態が続くと血管や神経が傷み、失明や足の切断などの重い合併症を招きます。
さらに心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気や慢性腎臓病、
認知症等のリスクも高まると言われています。
早期発見・早期治療と食事・運動習慣の改善が重要です。

慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease：CKD）は、腎機能の低下が続く状態のことをいいます。
主に糖尿病や高血圧など生活習慣病の悪化により発症し、
中でも糖尿病を原因とする糖尿病性腎症が多くなっています。
患者も非常に多く、初期には自覚症状がほとんどありませんが、症状がないからといって、
治療を行わず、そのままにしておくと進行し、透析療法や腎臓移植等が必要となる可能性があります。
原因に対する適切な治療や専門家のサポートを受けることが重要です。

大阪府がん対策基金



大阪府民のがん検診の受診率は全国的に低い水準にあり、
がん死亡率も全国の中でも依然として高い状況にあります。
大阪府がん対策基金は、広く府民の皆様から寄附をいただき、
それをもとに府民の方に検診に対する正しい知識を身につけていただき、
がん検診の大切さを認識いただくため、
がん対策基金を活用した普及啓発事業や
企画提案公募によるがん対策貢献事業などを展開します。
なお、大阪府がん対策基金への寄附は、
ふるさと納税制度による税制上の優遇措置を受けることができます。

詳細はこちら
CHECK
大阪府
ホームページ

ライフコースアプローチ

人生100年時代が本格的に到来するにあたり、胎児期から高齢期に至るまでの
人の生涯を経時的に捉えた健康づくり「ライフコースアプローチ」の重要性が高まっています。
例えば、子どもの生活習慣や健康状態は、将来の健康やさらには次世代まで
影響を及ぼす可能性があり、幼いころから健康管理を適切に行うことが重要です。
「ライフコースアプローチ」を意識し、健康づくりに取り組みましょう。

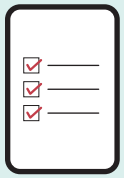
子どもの健康

しんだんはこちら
CHECK

健活キッズしんだん

「健活キッズしんだん」は、小学生を対象(主な対象：高学年児童)とし、
「食生活」「運動」「睡眠」等の生活習慣について簡単にチェックできます。
回答内容に応じ、10種類の「健活アニマル」と生活習慣の改善等にかかるコメントが表示されます。
ぜひ積極的にご活用ください。

1 お子さんと一緒に保護者が回答

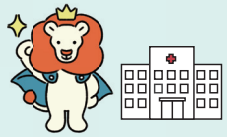


「食生活」「運動」「睡眠」等に等に関する質問に回答（3分程度）

2 回答に応じた結果が表示されます

健活アニマルと生活習慣改善等にかかるメッセージ表示

3 生活習慣の改善などに取り組みましょう
（気になる場合は、医療機関を受診）



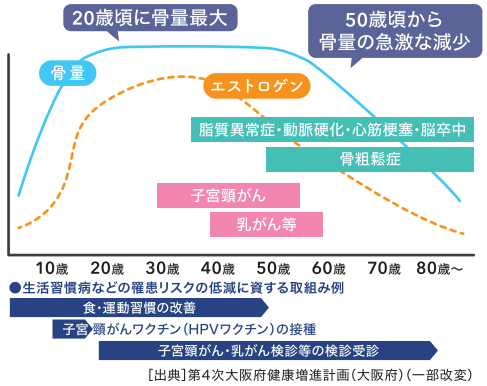
気になる場合は、医療機関を受診

女性の健康

女性はライフステージごとにホルモン量が変化し、
それによってさまざまな健康課題に直面します。
現在の生活習慣および健康状態が、
将来生まれてくる子どもの健康に
影響することもあります。
女性のからだのしくみや変化を理解し、
若いうちから健康づくりに取り組みましょう。

女性の主な健康課題は
次ページをCHECK

年齢等に伴う骨量、
女性ホルモン（エストロゲン）の変化と疾病



［出典］第4次大阪府健康増進計画（大阪府）（一部改変）

女性の主な健康課題

やせ

- やせはBMI（体格指数）で定義されており、BMIが18.5未満の場合をさします。
- やせは、無月経、骨粗しょう症など、多くの健康障害を招きます。
- 妊婦のやせは、低出生体重児（2500g未満）を出産するリスクや、子どもが将来生活習慣病にかかるリスクが上がります。
- 無理なダイエットや偏った食生活は、健康を維持する上で必要な栄養素の不足を招きます。まずは適切な体重を理解し、誤った「やせ願望」を持たないようにしましょう。

あなたのBMIは？

※標準値の「22」に近いほど、さまざまな病気にかかるリスクが低いといわれています。

体重		身長		身長		BMI
□ kg	÷	□ m	÷	□ m	=	□

乳がん・子宮頸がん

- 乳がんは40歳代から50歳代に多く発症します。ブレスト・アウェアネス（自己触診）など、日頃から乳房の状態を意識することも重要です。
- 子宮頸がんは20歳代から40歳代の若い女性に多く発症します。予防のためのＨＰＶワクチン接種も有効です。理解を深めたうえで、接種を検討してください。
- がんの早期発見・早期治療のために、定期的に検診を受診しましょう。（P.14をチェック）

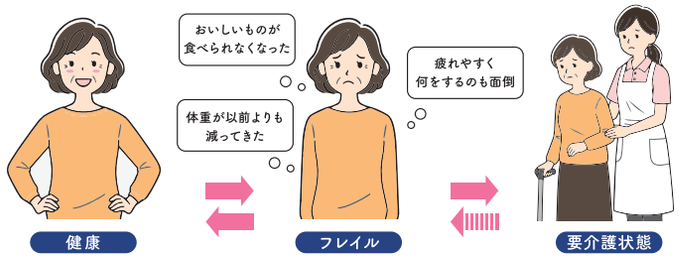
骨粗しょう症

- 骨量は20歳頃に最大となり、50歳頃から女性ホルモンの減少に伴い急激に減少します。
- 骨粗しょう症は、骨折や要介護のリスクにつながります。
- 骨粗しょう症の予防には、カルシウムの摂取とビタミンDを体内で合成するために必要な日光浴に加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が推奨されます。若い時期から適切な生活習慣により骨量を高め、維持することが重要です。

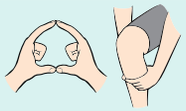
フレイル

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態をフレイルと言います。
フレイルは運動、栄養、口腔、社会・心理の４つの機能の低下によって起こりますが、生活習慣の見直しや適切な対応により予防・改善することができます。

フレイルは加齢に伴って該当割合が高くなりますが、若い人でも一定の割合でフレイルに該当することがわかってきました。
「フレイル」を知って、早くから予防に取り組むことが大切です！



＼フレイルの可能性をチェックしてみましょう！／

CHECK 1	両手の親指どうし、人差し指どうしをくっつけて輪っかを作ってみましょう。ふくらはぎの一番多い部分の太さ（周囲径）と輪っかの大きさを比較して、輪っかのほうが大きい。  出典：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢・田中友規（GGI 2017）	□
CHECK 2	イスから片足で立ち上がることができない。	□
CHECK 3	主食・主菜・副菜が揃った食事を1日1度も食べない。	□
CHECK 4	お茶や汁物でむせることがある。	□
CHECK 5	1週間に1度も外出しない。	□

1つでも当てはまった方はフレイルの可能性があります。

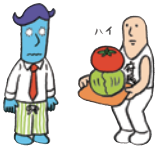
フレイル予防のポイントは、
「働く世代からのフレイル予防」ホームページをご覧ください。

CHECK

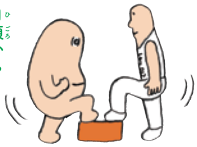
あなたを救う、健康10カ条

その1
健康に関心を持ちましょう

その2
朝ごはん&野菜をしっかり食べましょう



その3
日頃から体を動かし運動しましょう

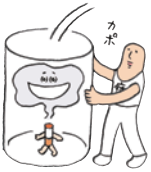


その4
ぐっすり眠り疲れをとりましょう

その5
ストレスとうまく付き合いましょう

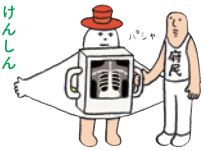
その6
お酒の飲み過ぎに注意しましょう

その7
たばこから自分と周囲の人を守りましょう

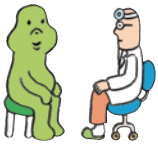


その8
歯と口の健康を大切にしましょう

その9
けんしん（健診・検診）を受けましょう



その10
病気が見つかったらきちんと治療しましょう



詳細は健活10ポータルサイトから。
健康アプリ『アスマイル』もご活用ください。

健活10 Osaka wellness action

おおさか健活マイレージ アスマイル

大阪府 健康医療部 健康推進室 健康づくり課 2026年3月発行