

9月は健康増進普及月間です

# 健康寿命全国ワースト級… このままで ええんか!?

なっなっなっ  
なんやてー



大阪府の健康寿命※は…

※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



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)

10 健活10  
Osaka wellness action

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!



どんな健活に  
取り組めばいいの?

例えばこんな健活に取り組みましょう!! Enjoy Your Life!!

## 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。



詳しくはこちら



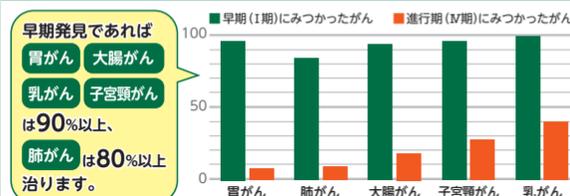
### がん検診

がんを早期に発見し、適切な治療を受けることが重要になります。

各市町村のがん検診についてはこちらから▶



検診がん種別の病期別5年間相対生存率(2014年診断症例 全国)



出典:厚生労働省(国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生率集計」)

## 運動 日頃から体を動かし運動しましょう!!

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」元気が湧き出てくる歌と誰もが踊れるダンスです。家族やお友だちと一緒に歌って踊って健活10の一步を踏み出そう!



曲に合わせてダンスができるARフォトフレームのダウンロードはこちら! Let's Enjoy Dancing!!



「SNSを活用した情報発信」「WEBイベント」などを制作中! 乞うご期待!!!

今秋から実施予定

## 食 朝ごはん&野菜をしっかりと食べましょう!!

おおさかEXPOヘルシーメニュー 著名人が考案した「万博にちなんだ新たな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!!家でもヘルシーメニューを作ってみよう!



詳しくはこちら

アプリなどを活用すると、健活10の取り組みをより充実できます!!

ぜひ積極的にご活用ください!!

### 18歳未満の人(主に小学生)は、「健活キッズしんだん」



プレゼントが当たるキャンペーン実施中  
◀モデル・タレント 藤田ニコルさん



### 18歳以上の方は、「アスマイル」

府民の皆さんの健康をサポートするアプリ。健康活動を記録することで健康管理だけでなく、ポイントが貯まって電子マネーなどが当たるなど、うれしい機能付き。

