



進めよう！『健活10』〈ケンカツテン〉

健活おおさか推進府民会議

Osaka wellness action community

**市町村、事業者、保健医療関係者、
医療保険者、健康づくり関係機関等(*)の皆さま、
一緒に府民の健康づくりに取り組みましょう！**



©2014 大阪府もずやん

*健康づくり関係機関等とは、健康づくりに資する取組を行う教育機関、地域団体、マスメディア等をいいます。

◎「健活おおさか推進府民会議」ってなに？

府民の平均寿命・健康寿命はともに全国平均より低く、府内市町村間の健康格差（健康寿命の差）が生じています。こうした状況を改善するため、大阪府では平成30年10月に「大阪府健康づくり推進条例」を制定し、2025年大阪・関西万博の開催に向け、“多様な主体の連携・協働”による健康づくりを推進するために本健活会議を設立しました。

◎どんな活動をするの？

本健活会議では、『健活10』の取組みを推進するため、健活会議活動方針に基づき、府民の主体的な健康づくり活動への支援を行うことを通じて、健康づくりの気運醸成を図ります。

《活動方針》

みんなで健活

健活おおさか推進府民会議では、「健活10」に掲げる健康づくり活動を府民“みんな”に取り組んでもらえるよう働きかけます。

公民で健活

健活おおさか推進府民会議では、公民の多様な団体の参加と構成団体の具体的な活動により、健康づくり活動への支援機会を充実します。

ひろげる健活

健活おおさか推進府民会議では、構成団体の支援活動を“見える化”し、交流を通じて、連携と協働の輪を広げます。

《主な活動》

- 参画団体が一堂に会する総会を開催
- 参画団体間の交流や取組み共有、情報交換を図るイベント等を開催
- 参画団体間の産学官協働により、一体的なプロモーション展開を促進
- ホームページやメールリスト等を活用して健活会議や参画団体の情報を発信

◎どんな団体が入会できるの？

本健活会議の趣旨及び活動方針にご賛同いただくとともに、府民の健康づくり活動に取り組んでおり、府内に活動拠点を有する団体が入会できます。

◎入会するとどんなメリットがあるの？

本健活会議が主催するイベント等にご参加いただけます。イベント等では団体間の交流を深め、事業のマッチング促進を図るとともに、健康づくりに関連する取組みの事例共有を行うことで、産学官による協働や事業連携が期待できます。また、健康づくりを推進する“オール大阪体制”の一員として認知され、イメージアップにつながります。

◎入会方法は？

入会届出書と誓約書を提出してください。
(入会金や会費等はかかりませんので、無料で入会いただけます。)

入会届出書等の
入手はこちら

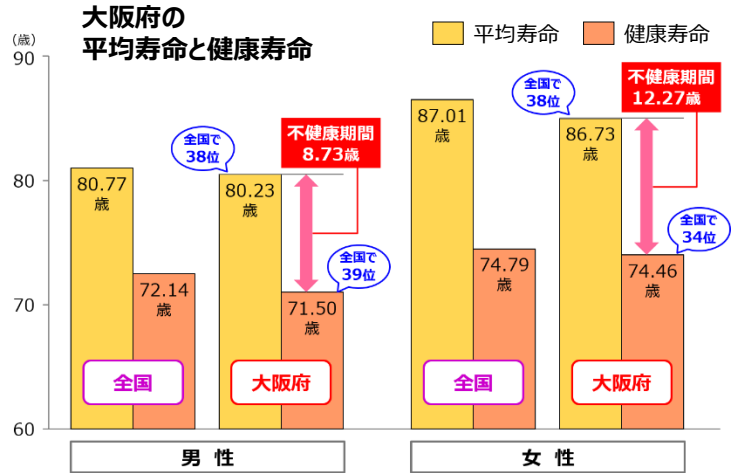


府民の「平均寿命と健康寿命」の現状

現在の府民の健康指標は、平均寿命が男性80.23歳 [全国38位]、女性86.73歳 [全国38位]、また、健康寿命（日常生活に制限のない期間）が男性71.50歳 [全国39位]、女性74.46歳 [全国34位] と、いずれも全国より短い状況となっています。

また、平均寿命と健康寿命の差に相当する不健康期間は**男性で8.7歳、女性12.3歳**となっており、健康寿命を延伸し、不健康期間を短縮することが求められています。

このため、大阪府をはじめ、「健活おおさか推進府民会議」では、若い世代から働く世代、高齢者まで、幅広い府民が生涯にわたって主体的な健康づくりに取り組んでもらえるよう、『**健活10**』というキャッチコピーのもと、さまざまな健康づくり事業を実施しています。



【出典】 平均寿命：厚生労働省都道府県別生命表（平成27年）
健康寿命：厚生労働科学研究班報告書データ（平成28年）

健康づくり推進
キャッチコピー

『健活10』〈ケンカツテン〉

生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、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。



健活10 [検索](#)

<p>1</p> <p>健康に関心を持ちましょう</p>	<p>2</p> <p>朝ごはん & 野菜をしっかりと食べましょう</p> <p>1日に野菜 350g以上</p>	<p>3</p> <p>日頃から体を動かし運動しましょう</p> <p>1日の目標 男性 9,000歩 女性 8,000歩</p>	<p>4</p> <p>ぐっすり眠り疲れをとりましょう</p>	<p>5</p> <p>ストレスとうまく付き合いましょ</p>
<p>6</p> <p>お酒の飲み過ぎに注意しましょう</p> <p>1日の適量 ビールなら 中瓶 1本 ワインなら 1/4本</p>	<p>7</p> <p>たばこから自分と周囲の人を守りましょう</p>	<p>8</p> <p>歯と口の健康を大切にしましょう</p> <p>毎日歯磨き 1年に1回 健診受診</p>	<p>9</p> <p>けんしん(健診・検診)を受けましょう</p> <p>特定健診 がん検診</p>	<p>10</p> <p>病気が見つかったらきちんと治療しましょう</p>

「健活おおさか推進府民会議」では、府民の主体的な健康づくり活動の推進に向け、多様な主体と連携して『健活10』の輪を広げ、健康づくりの気運醸成を図っていきます。