

からだ、歌え。  
こころ、踊れ。

GOAT



大阪府広報担当副知事もずやん



2025年 大阪・関西万博  
公式キャラクターミャクミャク  
©Expo 2025

# 自労先上 あした 最高 G.O.A.T. の明日ん

歌/丘みどり



振り付けは  
世界的ダンサー  
ケント・モリ

OSAKA 健活10 オフィシャルソング

10 健活10  
Osaka wellness action

からだ、いのち、よろこぶ、踊り出す。 [健活10](https://kenkatsu10.jp) 検索 <https://kenkatsu10.jp>  
[本チラシに関するお問合せ先] 大阪府健康医療部健康推進室健康づくり課 TEL. 06-6944-6029



# 10 健活10

Osaka wellness action

できることから  
取り組もう!



大阪府広報担当副知事もずやん

## 健康づくりに取り組みましょう!

ケンカツテン

大阪府では、「大阪府健康づくり推進条例」に基づき、「健活10」を掲げ、オール大阪で府民の健康づくりを推進しています。若い世代から働く世代、高齢者まで、府民一人ひとりに主体的に健康づくりに取り組んでもらえるよう、「健活10」の輪を広げていきます。

## 10 健活10とは?

Osaka wellness action

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

1日に野菜  
350g以上



### 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



さあ、今日から健活10を意識して、  
健康で元気な暮らしを手に入れましょう!



## 健活10ポータルサイト

「健活10」のほか、食育やがん検診、イベント情報など、大阪府や市町村の健康に関する情報を掲載しています。健康づくりについて知りたい時はこちらをご覧ください!

健活10

検索

