

府民の健康づくりを“オール大阪体制”で推進

10

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せんか！！



©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、「大阪府健康づくり推進条例」を制定し、「いのち・健康」を重点テーマとする2025年大阪・関西万博の開催に向け、市町村、事業者、保健医療関係者、医療保険者など“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府民会議を設立しました。

◎どんな活動をするの？

本府民会議では、『健活10』〈ケンカツテン〉（裏面参照）の取組みを推進するため、府民の主体的な健康づくり活動への支援を通じて、気運醸成を図ります。

《具体的な活動（例）》

- 毎年、会員間で共有する活動方針を定め、府民の主体的な健康づくり活動の実践を促します。
- 『健活10』を活用したプロモーション活動を一体的に展開します。
- 会員間での情報交換や連携・協働を促進する機会として、年1回、会員が一堂に会するイベントを開催します。

◎どんな団体が入会できるの？

本府民会議の趣旨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む、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？

大阪府ホームページにて団体名の掲載をはじめ、健康づくりに関する活動や取組みを紹介します。また、健康づくりを推進する“オール大阪体制”の一員として健康づくりに取り組む団体として認知され、イメージアップにつながります。さらに、会員間での交流を通じて、新たな事業連携・拡大が期待できます。なお、会員の実施イベントでは、本府民会議の名称及びロゴマークを使用することができます。

◎入会方法は？

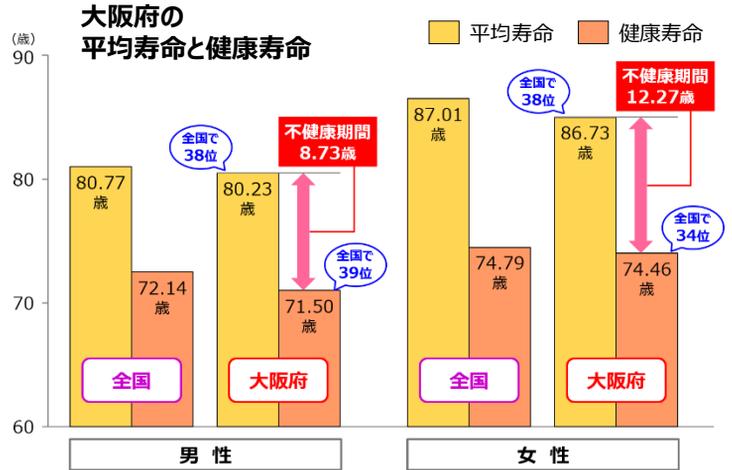
入会届出書を提出してください（入会は無料です！）。

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。