

健活10 宣言 2022年



ひろげよう
健活の輪

府民の皆さんから寄せられた2022年の健康づくりに関する抱負を
「健活10宣言 2022 ～ひろげよう健活の輪～」としてご紹介します。

2021年もコロナ禍で
心配の絶えない1年となったのではないのでしょうか？

このような厳しい状況でも
自分のまわりの大切な人たちと一緒に
きっと楽しく前向きに健康づくりに取り組むことができるはずです。

みんなの健活10宣言を参考に
2022年も「健活10」に取り組みましょう！

※生涯を通じて心身ともに健やかで生き生きと暮らすため、大阪府では「健活10（ケンカツテン）」というキャッチコピーにより、府民の健康づくりを推進しています。この『健活10宣言』は、府民の皆さんから、そんな「健活10」に関連するエピソードを募集したものです。

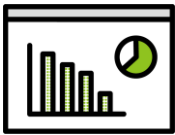
※本編の作成にあたって

応募回答について、明らかな誤字・脱字、長文を分割する修正を行いました。絵文字や顔文字は反映しておりません。イニシャルはアルファベット表示に統一しました。また全体編集において、表現方法・記号の使用方法を調整しました。



概要

期間 2021年12月27日（月曜日）から2022年1月7日（金曜日）
対象 健康アプリ「アスマイル」の利用者
方法 健康アプリ「アスマイル」のアンケート機能
回答者数 13,074人



内容 『「健活10」宣言2022 ～ひろげよう健活の輪～』

- ・「自分が取り組みたい宣言」か「まわりの人たちと一緒に取り組みたい宣言」のどちらかを選択
- ・【まわりの人たちと一緒に取り組みたい宣言を選択した人のみ】
一緒に取り組みたい人を選択(家族と・パートナーと・友人と・職場の人と・学校の人と・地域の人と)
- ・「健活10」に関連する自身の健康づくりに向けた目標や決意を入力（10文字から50文字程度）
- ・宣言内容に一番近い「健活10」番号（①～⑩の健康活動）を選択
- ・居住市町村、年代、職業属性、イニシャルを入力

回答

健康アプリ「アスマイル」の利用者に「健活10」に関連する自身またはまわりの人たちと一緒に取り組みたい健康づくりに向けた2022年の目標や決意を募集しました。回答が多かった年代は、60代（30%）・50代（29%）でした。また2022年に取り組みたい「健活10」の項目で最も多かったものは、「③日頃から体を動かし運動しましょう（52%）」で、「①健康に関心を持ちましょう（19%）」が続きました。一緒に取り組みたい人は「家族（58%）」が最も多くなり、「一緒に」をキーワードに楽しみながら健康づくりに取り組もうとする目標が多くみられました。

回答内訳

回答数 「自分が取り組みたい宣言」 9,898
「まわりの人たちと一緒に取り組みたい宣言」 3,176

年代	回答数	(割合)
10代	29	1%
20代	257	2%
30代	800	6%
40代	2,262	17%
50代	3,836	29%
60代	3,911	30%
70代	1,890	14%
80代以上	89	1%
総計	13,074	100%

一緒に取り組みたい人	回答数	(割合)
家族	1,841	58%
パートナー	643	20%
友人	356	11%
職場の人	110	3%
学校の人	4	1%
地域の人	170	5%
その他	52	2%
総計	3,176	100%

健活10		回答数	(割合)
10	1 健康に関心を持ちましょう	2,553	19%
10	2 朝ごはん＆野菜をしっかり食べましょう	921	7%
10	3 日頃から体を動かし運動しましょう	6,753	52%
10	4 ぐっすり眠り疲れをとりましょう	819	6%
10	5 ストレスとうまく付き合いましょう	620	5%
10	6 お酒の飲み過ぎに注意しましょう	392	3%
10	7 たばこから自分と周囲の人を守りましょう	45	1%
10	8 歯と口の健康を大切にしましょう	248	2%
10	9 けんしん(健診・検診)を受けましょう	423	3%
10	10 病気が見つかったらきちんと治療しましょう	300	2%
総計		13,074	100%

▶ 健活10宣言 2022 の一部をご紹介します ◀

家族と一緒に取り組みたい宣言

No. 1

予防医学を学び

病気になりにくい健康な身体をつくる。



10 健活10 1

No. 2

2021年に大腸がんになり、感じたことは身体を動かすことの大切さと肥満は危険だということをひしひしと感じました。家族も運動不足と肥満体型なので皆で健活を志そうと思います。

10 健活10 1

No. 3

和食中心の生活で、

心と身体に合った優しい暮らしを！



10 健活10 2

No. 4

家族と自分のために

美味しい身体にいいご飯をつくるぞ！

10 健活10 2

No. 5

一汁三菜、3食よく噛んで

家族みんなで食卓を囲む！



10 健活10 2

No. 6

毎朝キッチンと朝食食べて

子供の見本となる。



10 健活10 2

No. 7

自炊を継続し、野菜を残さず使い切る！

必ず副菜を入れた献立を作る。

10 健活10 2

No. 8

朝は家族みんなで一緒に朝食をとって

身体と心の健康を大切にする時間を作ろう！

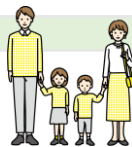
10 健活10 2

家族と一緒に取り組みたい宣言

No. 9

10 2
健康10

食事に関心の薄い長男と、離乳食が始まる長女、野菜不足しがちな両親、みんなで美味しく楽しく食べて、病気に負けない身体を作るぞ！オー！



No. 11

10 3
健康10

休みの日は、家族みんなで景色を楽しみながら歩きに行く！

No. 13

10 3
健康10

屋久島目指して体力づくりを家族とする。毎朝歩く。

No. 15

10 3
健康10

家族全員で、フルマラソン大会に参加したい。



No. 17

10 3
健康10

母が亡くなり父と二人暮らしになりました。父の健康の為に少し遠いスーパーまで一緒に歩くように頑張ります！



No. 19

10 3
健康10

夫が続けているストレッチや筋トレと一緒にやるぞ！

No. 21

10 3
健康10

娘と腹筋のエクササイズと一緒に頑張ってぽっこりお腹を改善したいです。



No. 23

10 4
健康10

よく食べてよく働き、休みの日には家族みんなでお出かけする為に毎日の疲れはきちんと寝て回復する。

No. 10

10 3
健康10

夫婦二人とも、もうすぐ70才。少しでも健康年齢を高めるため一緒に歩き、しっかりとバランスの取れた食事を摂り、毎日を健やかに過ごしていきたい！

No. 12

10 3
健康10

妻と一緒にYouTubeを使って、ストレッチやトレーニングをします。



No. 14

10 3
健康10

「一緒に行こう！」で、こまめに体を動かす機会をみんなで作る！

No. 16

10 3
健康10

毎日のウォーキングは健康につながる。励ましあって頑張ろうと思う。

No. 18

10 3
健康10

我が子と沢山公園やお散歩に行って職場復帰前に体力つけるぞー！ついでに、歩数も稼ぐぞ！



No. 20

10 3
健康10

2022年も母とずっと続けているウォーキングを頑張ってダイエット成功させる。

No. 22

10 3
健康10

5年前に家をリフォームした時にリビングの壁にボルダリングを作ったのに今では洗濯物がかかっている。来年こそ洗濯物を無くしてボルダリングで足腰を鍛え病気に負けない体力をつけます。

No. 24

10 4
健康10

家族で早寝早起き、休む時はしっかり休む！



家族と一緒に取り組みたい宣言

No. 25

10
健活10 8

子育てでつい歯磨きが後回しになり、
夜だけになってしまっているのが子供と一緒に
朝昼晩磨く習慣を当たり前にしたい！



パートナーと一緒に取り組みたい宣言

No. 26

10
健活10 1

私は減塩、あなたはスイーツを減らす、
コロナ禍でスタートした結婚生活だからこそ、
お互い健康で長生きしよう。



No. 27

10
健活10 1

主人と二人仲良く、
よく食べよく笑いよく運動して
健康第一で楽しく過ごす！

No. 28

10
健活10 1

夫婦で健活10を意識して健康を楽しもう～！

No. 29

10
健活10 1

お互い50代後半だけどまだまだ一緒に健康で毎日を
過ごしたい。これからもよろしくお願いします。

No. 30

10
健活10 1

2021年に生まれた子供のために、そしてお互いの
ために、健康でスタイリッシュな両親になろう！

No. 31

10
健活10 2

2022年は家庭菜園と果樹園づくりに
頑張っていきます。



No. 32

10
健活10 2

バランスの良い食事を心がけ体重を増やさないよう
に心がけながら、美味しい食事をする。

No. 33

10
健活10 3

健康ボウリング教室の卒業生クラブで
毎週楽しく投げる！

No. 34

10
健活10 3

2022年は夫婦仲良くフィットネスに通う！

No. 35

10
健活10 3

毎日一緒に同じ時間にラジオ体操とサーキット
トレーニングとスクワットとステップをする！

No. 36

10
健活10 3

2人で車を使わずに、できるだけ歩いて
史跡探訪をする。1日一時間は歩く。

No. 37

10
健活10 3

夫と毎日、ラジオ体操と30分歩くを日課にして
継続して頑張ってやりたいです。

No. 38

10
健活10 3

夫婦2人で毎日1万歩。



No. 39

10
健活10 3

お父さん！一緒にウォーキング、ハイキング、
スイミングも。たまには自転車に付き合います。
2022年も元気で。

パートナーと一緒に取り組みたい宣言

No. 40

10 5
健康10

嫌なことや不安なことがあっても、「おもしろかったこと」と見方を変えネタにして一緒に笑い飛ばす。

No. 41

10 5
健康10

心を穏やかに保ち、
つとめて笑う時間を増やす！



No. 42

10 6
健康10

飲酒量を減らして飲み過ぎに注意し、
笑い多い年にする。

No. 43

10 7
健康10

嫁の禁煙と家族2人の飲酒量を減らす。
休肝日をつくる。

No. 44

10 8
健康10

2ヶ月ごとの歯周病健診、必ず通うぞ！

No. 45

10 9
健康10

体調管理として、人間ドックを受けます。

友人と一緒に取り組みたい宣言

No. 46

10 3
健康10

就職の影響で体を動かす機会が減ると思うので
日頃から運動をする。

No. 47

10 3
健康10

一週間に2日は必ず友人とノルディック
ウォーキングする。毎日の買い物は徒歩で。

No. 48

10 3
健康10

70歳を越えて友人2人と3人で
毎日5000歩楽しく歩こうと思います。



No. 49

10 3
健康10

毎週友達と
2時間歩く日をつくる！



No. 50

10 3
健康10

愉しくダンスを踊る。
毎日継続してストレッチと筋トレ。

No. 51

10 3
健康10

ママ友達とスポーツサークルをしたい。
テニスなど。

No. 52

10 3
健康10

アスマイルの歩数を見ながら
友人とウォーキングをしたい。



No. 53

10 3
健康10

みんなと
楽しくスポーツをしたいです。



No. 54

10 3
健康10

健康志向の高い人達と、
四季折々の近郊の山に、週1回を目標に登り、
健康の維持、向上をめざす。

No. 55

10 3
健康10

マラソン仲間と共に励まし合いながら、
日々の短距離ジョグを続け、
年に一度はフルマラソンを完走する。

No. 56

10 3
健康10

スポーツジムで友達と一緒に
2022年は筋トレ頑張ります。



No. 57

10 3
健康10

地味なストレッチは、
友人と楽しくオンラインで。



友人と一緒に取り組みたい宣言

No. 58

健活10 3

友人と週に2回は
ウォーキング&トークで
笑いながらの体力づくり！

No. 59

健活10 5

友人と一緒に色々な場所を旅して、
心身のリフレッシュをしながら、
旅先メモで地域活性の為に発信をしたい。



No. 60

健活10 9

自治体の無料健診を活用し、病気の予防・
早期発見に役立てる。また、知人や友人に
自分の経験を伝えて受診を勧める。



職場の人と一緒に取り組みたい宣言

No. 61

健活10 1

誰がアスマイルのキャラを早く更新していけるか、
楽しみながら競います♪



No. 63

健活10 1

よい仕事は健康管理から！
仲間と一緒に意識的に体を動かし
アスマイルで健康な職場づくりをめざします！

No. 62

健活10 1

会社の健康経営活動に積極的に参加する。

No. 64

健活10 2

ランチの内容を同僚と話し合い
身体に良いものをとる。



No. 65

健活10 3

仕事の休憩時間に軽いストレッチ運動をする！

No. 66

健活10 3

みんなで始業10分前のラジオ体操！



No. 67

健活10 3

しっかり歩いて、アスマイル話を挨拶代わりに、
職場コミュニケーションも復活！

No. 68

健活10 3

職場の友人達とのダイエット部での、毎日の体重
増減報告、週2回のオンライン体操を続けるぞ！

No. 69

健活10 3

月に2回、職場仲間と共に登山に行く。
コミュニケーション、健康増進、ストレス発散で
より良い職場へ。



No. 71

健活10 3

昼休みのウォーキングやジョギングを
週に2、3回する。

No. 70

健活10 3

職場の人たちと山登りをはじめます。
そのためには日々の筋トレが必要なので、
毎日腹筋とランニングをはじめます。

No. 72

健活10 4

睡眠時間や労働時間の管理を図り
健康管理をしていく。



職場の人と一緒に取り組みたい宣言

No. 73

徹夜で作業することをなくす。



10 4
健康10

No. 74

職場のみんなとコミュニケーションを多くとって、
明るく和やかな職場にしたい。

10 5
健康10

No. 75

コミュニケーションを広げて
みんなの心も健康に。

10 5
健康10

No. 76

お互いに声を掛け合い、
困りごとを気軽に話せる信頼関係を築く。

10 5
健康10

No. 77

タバコゼロ環境をつくる！
三次喫煙もなくす！



10 7
健康10

No. 78

禁煙に取り組もう。
長く続いている悪しき習慣をみんなで断ち切ろう。
体に異変が出る前に。

10 7
健康10

No. 79

マスク生活で疎かになりがちな
昼食後の歯磨きの徹底。

10 8
健康10

No. 80

健康診断を受診して、病気を進行させない。

10 9
健康10

地域の人と一緒に取り組みたい宣言

No. 81

市のシニア大学卒業生で組織した健活グループと
地域の老人会会員に、アスマイルの活用を薦めて
メンバーの健活モチベーションを向上したい。

10 1
健康10

No. 82

地域で沢山の人と交流して、
健康法について聞きたい。



10 1
健康10

No. 83

地産地消で環境にも健康にも良いものを
買う、食べるという選択をしたい。

10 2
健康10

No. 84

ソフトボールの練習や試合を通して
仲間と共に、健康・体力保持に努めます。

10 3
健康10

No. 85

清掃ボランティアが2022年で20年目を迎えました。
身体の続く限り、頑張りたいと思います。

10 3
健康10

No. 86

1週間に1度地域の人達と体幹トレーニングとウォー
キングを楽しくして、健全な1年にしたいです。

10 3
健康10

No. 87

地域の人とウォーキングをする。



10 3
健康10

No. 88

自分の周りの大切な人達が
健康でいられますよう散歩に誘う。

10 3
健康10

地域の人と一緒に取り組みたい宣言

No. 89

朝7時から、地域の人たちと
ラジオ体操を毎日頑張りたいです。



10
健康10 3

No. 90

地域に老人世帯が多いから
地域で散歩がてら子どもの見守りをしたい。



10
健康10 3

No. 91

清掃部隊「クリーンアップレンジャーズ」として、
ごみ拾い等美化活動を通じて、
体を動かしながら、地域に貢献する。

10
健康10 3

No. 92

毎週決まった曜日、時間に
地域の高齢者に呼び掛けて30分間ストレッチ、
筋力アップ体操などを今後も続けていく。

10
健康10 3

No. 93

地域のラジオ体操会にふれあい農園の仲間と一緒に
毎朝参加して健康に過ごしていきます。

10
健康10 3

No. 94

毎晩一時間、近所の人たちと歩いています。
ずっと長続きするように頑張ります。

10
健康10 3

No. 95

地域の皆さんと太極拳で健康増進をめざそう。

10
健康10 3

No. 96

社会に貢献しながら
自分の健康にも良い河川敷のゴミ拾いをしたい。



10
健康10 3

No. 97

地域の友人と
地元のスポーツイベントに参加する。



10
健康10 3

No. 98

歳と共に体力の衰えを痛感する毎日。
一人では続けられないがみんなと頑張りたい。

10
健康10 3

No. 99

ボランティアでしている地域高齢者の楽々体操を
もっと広め、個々の体にあった体操を
楽しみながら、健康で楽しい日々を送りたい。

10
健康10 3

No. 100

悪天候を除いて、毎日歩きます。
悩みはみんなで会話して励まし応援する。

10
健康10 5

自分が取り組みたい宣言

No. 101

初めての子育てで大変だからこそ
健康に気をつける！



10
健康10 1

No. 102

毎日体重記録をつけて体型維持！



10
健康10 1

No. 103

アスマイルで継続的にコラムを読んだり、
ネットで健康づくりについての情報を調べる。
特に食に関する知識を深めたい。

10
健康10 1

No. 104

周りの人の体調の変化に気付けるように、
そしてその為に自分も健康で過ごせるように
規則正しい生活をする！

10
健康10 1

自分を取り組みたい宣言

No. 105

10 1
健活10

通院することがないように体調を管理する。

No. 107

10 1
健活10

定年退職後のアルバイト生活で体調を維持する。

No. 109

10 1
健活10

無理なくコツコツ健活



No. 111

10 2
健活10

朝ごはんをしっかり毎日食べる。



No. 113

10 2
健活10

これまでよりもっと色々な種類の野菜やお魚などを
食卓に並べられるよう努力する！
色々なものをたべて色々な栄養を摂取する。

No. 115

10 2
健活10

偏った食生活を見直します！



No. 117

10 2
健活10

1日三食食べる。
油ものを控えて野菜をしっかり食べる。

No. 119

10 2
健活10

甘いお菓子を食べ過ぎず、
バランスの良い食事を心がける。



No. 121

10 3
健活10

お風呂上がりにストレッチ。

No. 106

10 1
健活10

何事の行動にも時間を決めて規則正しく生活をする。

No. 108

10 1
健活10

毎日バイタルチェックして、
健康状態を把握、改善に努力する。

No. 110

10 1
健活10

毎日必ず体重・血圧など数値を記録する。

No. 112

10 2
健活10

週末に野菜の副菜を作り置きして、
平日積極的に野菜を摂取できるようにする。

No. 114

10 2
健活10

忙しくてもなるべく冷凍やレトルト、
インスタント食品に頼らず自分で一から作る。
体に良いものを積極的に摂る。

No. 116

10 2
健活10

30品目を目標にバランスの良い食事を心がける。



No. 118

10 2
健活10

朝ごはんは主食だけで済ますのではなく、
野菜や果物なども一緒に摂るようにしたい。

No. 120

10 2
健活10

食事をする時に買ってきた惣菜ばかりではなく
少しは自分で作るようにする。

No. 122

10 3
健活10

エスカレーターやエレベーターを使わず
なるべく階段を利用する。

自分を取り組みたい宣言

No. 123

筋トレを毎日10分する。



10 3
健康10

No. 124

在宅勤務で通勤時間がなくなる分、
朝に運動をする！

10 3
健康10

No. 125

産後なかなか再開できなかった運動。時間を作って
まずは週3回のランニングを楽しむぞ！

10 3
健康10

No. 126

老後の健康は自分で勝ち取る。
2022年も筋トレ頑張ります。

10 3
健康10



No. 127

テレワークが続き、運動不足になりがちだが、
1日10,000歩をめざす。

10 3
健康10

No. 128

フレイル対策としての筋力維持アップ。

10 3
健康10

No. 129

バドミントンの練習を週3回は行なう。

10 3
健康10

No. 130

腹筋、腕立て、ストレッチを今以上に取り組み、
50歳の誕生日にムキムキの身体を
インスタにあげる！

10 3
健康10

No. 131

夜更かしを控える。



10 4
健康10

No. 132

休みの日も早寝早起きを心がけます！

10 4
健康10

No. 133

睡眠時間を一時間前倒して
気持ちよく朝を迎えられるようにする。

10 4
健康10

No. 134

ストレッチなどの軽い運動を取り入れ、
少しでも熟睡出来るようにしたい。

10 4
健康10

No. 135

子どもが就寝した後、スマホやテレビを見て過ごす
時間を短くし、23時までには就寝する！

10 4
健康10

No. 136

1分でも早く眠れるように足先が冷える冬の布団、
面倒だけれど寝る直前に布団乾燥機で温めます。

10 4
健康10

No. 137

父の看病もあり睡眠不足なので、時間のやりくりを
して、しっかり眠るようにしたいです。

10 4
健康10

No. 138

睡眠確保で疲れを持ち越さずスッキリ過ごしたい。

10 4
健康10

No. 139

寝る前にスマホを見るのはやめます！



10 4
健康10

No. 140

日々の生活を快適に過ごすために、
夜の睡眠の質を改善できるよう
朝の行動から意識して体内リズムを整える！

10 4
健康10

自分を取り組みたい宣言

No. 141

10 5
健康10

ストレス発散を理由にして、食に走っていたが、ウォーキング、趣味のピアノなど身体を使って発散しよう。



No. 143

10 5
健康10

自分の中でリフレッシュ方法を見つけてストレスをためこまないようにする！

No. 145

10 5
健康10

ストレスで過食しないように自分の心と向き合う。



No. 147

10 5
健康10

生活のオンとオフをしっかりとってストレスをためないようにする。



No. 149

10 5
健康10

毎日”良かった探し”をして心の健康(身体も)を高める。

No. 151

10 6
健康10

家ではお酒を飲まないようにする。

No. 153

10 6
健康10

ストレスで酒量が増えているので少しずつ減らしたい。

No. 155

10 6
健康10

アルコールの飲み過ぎに気を付ける。

No. 157

10 6
健康10

適度な飲酒を心がけます。



No. 142

10 5
健康10

介護生活に入り悩んだり不安だったりするが、笑顔を忘れず、笑い飛ばそうと心の片隅に常に思っておこう！



No. 144

10 5
健康10

ストレスからの体調不良を起こさないよう、心身の健康を保つことを常に目標にします。

No. 146

10 5
健康10

ストレスをためないよう、笑顔で毎日を過ごす！ポジティブに物事を捉えるよう意識する！

No. 148

10 5
健康10

朝15分早く起きて、ストレッチ。1人の時間を作ってリフレッシュしよう。

No. 150

10 5
健康10

仕事のストレスを抱えすぎない！自由を意識して行動する！

No. 152

10 6
健康10

休肝日を週3日つくる。

No. 154

10 6
健康10

暴飲暴食を控える！



No. 156

10 6
健康10

お酒を飲みすぎない、深酒をしない。

No. 158

10 6
健康10

酒量が増えてきているので、控えめにする。食事内容を考えて肝臓を守る！

自分を取り組みたい宣言

No. 159

10
健康10 6

アルコール依存症に近づいています。
休肝日を作るよう努力したい。

No. 161

10
健康10 7

タバコを辞め、お酒はほどほどにして
家族との時間を大切にします。

No. 163

10
健康10 7

タバコの本数を今の半分に減らす！

No. 165

10
健康10 7

2022年は禁煙に向けて、
まず本数を減らしていきたい。

No. 167

10
健康10 7

タバコの禁煙を試みたい。

No. 169

10
健康10 7

禁煙(3カ月)を継続する。

No. 171

10
健康10 8

虫歯になりやすいので
虫歯にならないように歯の健康に気をつける！

No. 173

10
健康10 8

健診時に指摘を受けたことを参考に、
しっかり歯磨きする。

No. 175

10
健康10 8

丈夫で健康な歯になるように
日頃から気をつけたい。



No. 160

10
健康10 6

お酒を飲む日を少なくして肝臓を休める。

No. 162

10
健康10 7

節煙を心がけて、
環境にも体にもお財布にも優くなる。



No. 164

10
健康10 7

禁煙に挑戦する。



No. 166

10
健康10 7

禁煙に取り組み必ず成功させる。

No. 168

10
健康10 7

煙草の煙から自分とまわりの人を守る。

No. 170

10
健康10 7

煙草の吸いすぎに注意し、量を減らす。
目標は禁煙。

No. 172

10
健康10 8

毎日歯磨き・フロスを行い、
残っている歯を大事にする！



No. 174

10
健康10 8

歯ブラシとフロスをしっかりと、3ヶ月ごとの歯
科健診にきちんと通い、1年間虫歯ゼロをめざす。

No. 176

10
健康10 8

毎日の歯磨きをもっと丁寧にして
歯周病が進行しないようにする。

自分を取り組みたい宣言

No. 177

10
健康10 8

いつまでも美味しく食事が取れ、
健康が維持できるよう、口腔ケアを怠らない。

No. 179

10
健康10 8

食後すぐの歯磨きを頑張る。



No. 181

10
健康10 9

40歳、人間ドックデビューするぞ！

No. 183

10
健康10 9

胃カメラ、大腸カメラの検査を受けます。
がんの早期発見早期治療をめざします。

No. 185

10
健康10 9

スキップしがちな健康診断を
ちゃんと受診し、何か見つければ
しっかりと治療する。

No. 187

10
健康10 9

毎年人間ドックを受け、
病気の早期発見を心がける。

No. 189

10
健康10 9

健康診断をさぼらずに受診し健康管理をする。

No. 191

10
健康10 10

まずは手術を無事に終了させて元気に過ごす！

No. 193

10
健康10 10

大腸がんからの完全復活！



No. 178

10
健康10 8

毎日歯と口の健康を保ち、いつまでも
美味しいものを美味しく食べられるようにする。

No. 180

10
健康10 8

歯周病で歯を失わないように頑張る。

No. 182

10
健康10 9

定期的な歯科健診を
再開させたい。



No. 184

10
健康10 9

バリウムは苦手だけど2022年の健診も
申し込み完了！ちゃんと受ける！

No. 186

10
健康10 9

40歳を過ぎ、若い頃と比べると体調が悪いと
感じる人が多いので、ちゃんと健診を受け、
自分の体の状態を把握する。

No. 188

10
健康10 9

健診、検診を億劫がらずに進んで受ける。

No. 190

10
健康10 9

毎年健診を受け
体の変化をチェックする。



No. 192

10
健康10 10

ぎっくり腰を治す。

No. 194

10
健康10 10

2021年の検診で再検査、要経過観察となったものを
放置せず、日頃から体の不調を甘くみない。

自分を取り組みたい宣言

No. 195

高血圧を治療する。



10 10
健活10

No. 196

手指のしびれを治します。



10 10
健活10

No. 197

健診の結果はしっかり見て対処する。

10 10
健活10

No. 198

健診で高かったコレステロール値を下げる。

10 10
健活10

No. 199

悪玉コレステロールを減らす



10 10
健活10

No. 200

12月に胃がんの手術をしたので、
これから胃腸を整えていくこと。

10 10
健活10

健康アプリ「アスマイル」とは

アスマイルは、大阪府民の健康をサポートするアプリです。

日々の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が当たるなどの機能がついています。

アスマイルの主な機能

(1) 健康ポイント機能(個人インセンティブ)

健康活動を記録するとポイントが貯まり、毎週・毎月の抽選に参加することができます。毎週の抽選では、コーヒーやスムージーなどが当たり、毎月の抽選では電子マネー等が当たります。

(2) 毎日の健康を記録(PHR機能)

歩数、睡眠時間、歯磨き、朝食摂取有無、身長、体重、血圧、体温などを健康管理アプリとしてデータ管理ができます。

(3) 健康コラム配信(平日)

月曜日～金曜日まで毎日配信される健康コラムを読むことで、ヘルスリテラシーを高めるための知識が得られます。

(4) 健康イベントに参加

府内で開催される健康イベント情報が配信されます。また健康イベントに参加してアスマイルポイントを取得できます。

(5) 民間企業等提供のクーポンを利用

民間企業等からご提供いただいた「健活10」に関連する商品・サービスを「お得なクーポン」として配信します。

