健活10
宣言2021

健活10
宣言
2021年

1万人の
健康づくりメッセージ

府民の皆さんから寄せられた2021年の健康づくりに関する抱負を、「健活10宣言　1万人の健康づくりメッセージ」としてご紹介します。

2020年はコロナ禍で、外出自粛やテレワークの普及、オンライン授業への切り替えが広がり、仲間や同僚と集まれなくなったなど、皆さんを取り巻く環境は大きく変わったのではないでしょうか。

健康の大切さを実感するこんな時だからこそ、前向きに健康づくりに取り組もうとする1万人のメッセージに共感される方も多いはずです。

みんなで「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。

健活10 Osaka wellness action

おおさか健活マイレージ アスマイル

■調査概要

調査期間：2020年12月28日（月曜日）から2021年1月11日（月曜日）
調査対象：健康アプリ「アスマイル」の利用者
調査方法：健康アプリ「アスマイル」のアンケート機能
回答者数：10,583人
調査内容：『2021「健活10」宣言』
・「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（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［いずれも必須］

調査回答：　今回の調査では、健康アプリ「アスマイル」の利用者に、「健活10」に関連する自身の健康づくりに向けた2021年の目標や決意を募集しました。

回答の多かった年代は、50代（30.4%）・60代（26.2%）でした。

また、2021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体を動かす（61.2%）」でした。具体的内容としては、ウォーキング、マラソン、スクワット、ラジオ体操、ストレッチ、ヨガ、水泳など様々な運動が取り入れられていました。

それ以降は、「②朝ごはんや野菜を食べる」「④睡眠時間や睡眠環境に気を遣う」「⑤ストレス解消の行動をする」が続きました。

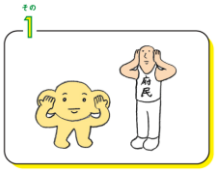
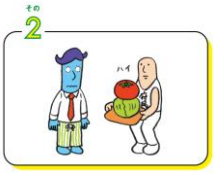
【回答内訳】

年代	回答数	（割合）
10代	28	0.3%
20代	297	2.8%
30代	888	8.4%
40代	2245	21.2%
50代	3222	30.4%
60代	2768	26.2%
70代	1083	10.2%
80代以上	52	0.5%
総計	10,583	100%

健活10	回答数	（割合）
①健康に関心を持ちましょう	399	3.8%
②朝ごはん＆野菜をしっかり食べましょう	1006	9.5%
③日頃から体を動かし運動しましょう	6478	61.2%
④ぐっすり眠り疲れをとりましょう	686	6.5%
⑤ストレスとうまく付き合いましょう	610	5.7%
⑥お酒の飲み過ぎに注意しましょう	339	3.2%
⑦たばこから自分と周囲の人を守りましょう	83	0.8%
⑧歯と口の健康を大切にしましょう	229	2.2%
⑨けんしん（健診・検診）を受けましょう	395	3.7%
⑩病気が見つかったらきちんと治療しましょう	358	3.4%
総計	10,583	100%

健活10宣言　1万人の 健康づくりメッセージ の一部をご紹介します

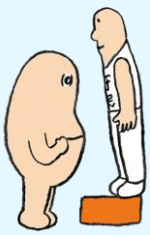
…NEW!（9月14日追加）

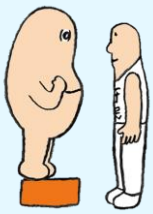
健活10	メッセージ	No.
 健康に関心を持ちましょう	新聞や本を読むことで最新の健康情報をチェックし、同時に脳を活性化させる	1
	毎日体重をはかる	11
	アスマイルの毎日ログインを続け、健康情報を必ず読む。	21
	健診で再検査になりました。改めて健康ということに気をつけなければと再認識しました。頑張ります。	31
	最近食べすぎているので、1週間に1度は体重計に乗って体重管理をしようと思います。	41
	年齢と共に体脂肪やコレステロール値が高くなり、生活習慣病が気になる今日この頃。食事面と運動面双方気遣う生活習慣を身につけたい！	51
	健康寿命の延伸を目指し、食生活を改善し、体力維持を心がけ、日々の生活を明るく楽しく過ごせるようにする！	61
	健康管理。血圧、体重を毎日記録し、週に3日以上は金剛山に登る。	71
	健康セミナーなどに積極的に参加する	81
	毎朝起きたらアスマイル。今日1日の体調管理の意識づけと昨日までの振り返り。継続こそ力なり。	91
	痩せたい、痩せたいと思って知識だけを得て痩せた気分になっていたけれど、これからはそれをちゃんと実践する。	101
	毎日血圧測定いたします！	111
	アスマイルの健康コラムを参考にしています。健康に生活するための情報がとても参考になります。	121
	健康に関する何事にも興味と意欲を持って取り組みたい	131
	記録することで、より体の状態に気を配るようになりました！普段から健康を意識した生活を心がけます！	141
 朝ごはん＆野菜をしっかり食べましょう	内臓から健康になるために食生活を徹底的に見直すぞ！	2
	免疫力アップのために野菜を1日あたり350ｇ以上食べることを目標にします。	12
	１日の始まりは朝食から。野菜を中心にたんぱく質もしっかりと。バランスの良い食事を心がけます。	22
	野菜中心のお弁当を作って、健康的にダイエットする！	32
	野菜中心の食事で家族の健康を守る	42
	昼食は菓子パンのみだったけど、バランスを考えてサラダや煮物を追加します。	52
	朝起きるのが遅くブランチになっていたのでしっかり朝食昼食として摂りたいと思う	62
	朝から栄養を体内に取り込み、一日元気に、勉強、仕事へ取り組もう！	72
	２０２１年私は健康な食生活をし、去年より一層健康を目指す事をここに宣言します。	82
	旬の野菜たっぷりのおうちごはん！楽しく作って食べて、心も体も健康に！	92
	やっとバランスのよい食事内容の大事さがわかり、食事に気を付けて食習慣を改善していく。	102
	栄養バランスを考えた食生活をする	112
	１日三食、栄養バランスを考えて野菜をしっかり摂るようにする。	122
	ちゃんと朝ごはんを食べてしっかり眠る	132
	健康は食べ物が大切。食べ過ぎやコレステロールのことを考えながら食べるようにしたいです。	142
	野菜、青魚を積極的に食べる。	151
	泊まり勤務は朝から勝負！しっかり食べて翌日までのパフォーマンスを持続！	158
	タンパク質と野菜の摂取を意識します！	165
	野菜をたっぷり使って料理して、家族みんなで健康になる！	172
	お菓子を減らす。野菜を増やす。	179

健活10 Osaka wellness action

…NEW!（9月14日追加）

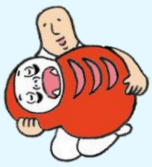
健活10	メッセージ	No.
 日頃から体を動かし運動しましょう	外出自粛で活動量が少なくなり、家の中でも音楽を聴いたり読書をすることが多くなりがち。出来るだけ体を動かすことを心がけよう。	3
	コロナで集まれないけど、オンラインを使って離れた仲間と一緒にマラソンを楽しく続けます！	13
	畑の野菜作りで身体を動かすこと。週に1回は、プールで泳いで体をほぐすこと。	23
	テレワークが増え、身体を動かすことが減っているので、出勤する日は、帰りを徒歩50分歩き、運動不足の解消に努める。	33
	オンライン授業続きで運動不足なので、意識的に運動する！	43
	とにかく歩く！駅までの30分を木々を楽しみながら歩きます。	53
	妻と毎日買い物に少し遠いスーパーまで徒歩で。4000歩は日課として歩くぞ！	63
	2021年のウォーキング1日平均歩数目標を10000歩にする	73
	自宅にいる時間が長くなり運動不足になっているので、家の中でも体操をしたり、買い物に歩いて行くようにします！	83
	年齢が上がるにつれて筋肉量が下がってきますが、ウォーキングやイベントなど自身で意識して積極的に参加していきたいです。	93
	嫌いなマラソンを子供と始めてみたら、走り切れるようになり体調も良いので頑張って続けたいです。	103
	階段利用としっかり歩いてアスマイルポイントゲット。ラジオ体操も欠かさず頑張ります。	113
	心身ともに健康維持。毎日運動、ストレッチ、減塩を継続！	123
	毎日ウォーキングなど軽い運動を継続的に努めていきたい。	133
	最近太ってきたので、腹筋を毎日30回する	143
	毎日ウォーキングをして体を動かしたい	152
	食べたいものを食べてしっかり運動。ヨガで体幹強化。	159
	通勤も帰りの電車を徒歩＆ランニングにし、体力向上。いずれはフルマラソン完走を目指し、モチベーションもアップ。	166
	ストレッチやラジオ体操など家でできる運動を続ける	173
	掃除しながらストレッチや、料理しながらかかと上げの、ながら運動。2021年は頑張るぞ！	180
	体重が増加してるので、毎日コツコツとできる運動や体操をします	186
	テレワークが増えても、意識的に歩いて運動量を減らさないように努めます！	187
	生涯現役であるため、毎日のウォーキング、ストレッチ、そしてバランスのとれた食生活を続けます。	188
	大好きなライブにいつでも参加できるよう、体をしっかり動かして筋肉維持です！	189
	子供と一緒に毎日15分走ります！	190
	会社が駅近に移転したので、歩く時間が激減しました。2021年は意識を持ってウォーキングの時間を確保したい！	191
	脚の筋肉が衰えないよう今年も最低月一回は山に登る。毎日6000歩以上を日課にする。	192
	孫達の相手をいつまでも出来る様に足腰を鍛えるぞ。	193
	若いから大丈夫だとは思わず、自分の身体に関心を持ち、無理のない範囲で、毎日運動をする！	194
	仕事以外で体を動かす機会がないので、体操して少しでも体を動かす。	195
	最近は体を動かす機会が減り、体重がジワジワと増加。毎日5000歩の散歩を目指す！	196
	車に乗らず出来るだけ歩く。昼寝をしない。野菜を沢山食べる。	197
	在宅勤務で歩かなくなったので、買い物は自転車をやめて徒歩で行く	198
	毎日朝に太極拳およびストレッチ体操をしている。毎日4000歩以上歩く。	199
	家庭内で出来るだけ体を動かす。体操・筋トレを習慣にする！	200





…NEW!（9月14日追加）

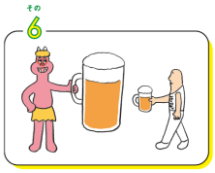
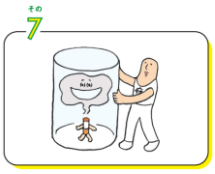
健活10	メッセージ	No.
その4 ぐっすり眠り 疲れをとりましょう	睡眠時間を増やし、１日の疲れを残さないようにすること	4
	健康と仕事のパフォーマンス向上のためにも、まずは日々の睡眠の質を高める。	14
	寝る前のスマホを少し我慢して睡眠時間7時間をキープ！	24
	夜寝る前のだらだらスマホをやめて、ゆとり時間と良い睡眠時間を確保します！	34
	夜遅くまでテレビの誘惑に負けないで、睡眠時間を確保する	44
	不規則な生活になりがちなので規則正しい睡眠を心がけて心も身体も健やかな1年を過ごしたい。	54
	睡眠時間が少ないので睡眠を多くとりたい。その原因はスマホやパソコンを見ているので、少しでもその時間を減らしたい。	64
	6時間以上の睡眠時間を確保するため、夜間ダラダラせずに早く家事を先に済ませる。	74
	ついつい、夜更かしして、寝不足気味です。睡眠時間を確保して、活力ある日々を過ごしたい。	84
	駆け込みシンデレラ卒業！0時前に余裕をもった就寝を	94
	寝る前のスマホをやめ、夜更かしせず早寝早起き頑張ります！	104
	寝ても疲れが取れない状況が続いているので、良質な睡眠がとれるように生活スタイルの改善に努める。	114
	だらだらと夜更かしせずに規則正しい睡眠を心がけたい	124
	休みの日も家の中で過ごす事が多くなりました。ダラダラせずに、休日もいつもと同じ時間に起きる。	134
	つい夜更かしで寝不足。翌日に響くことになりがち。これからは睡眠時間に気を付けて健康な生活を！	144
	早寝早起きを心がけ、朝起きたらラジオ体操をして身体を起こし、気持ちを引き締めます。	153
	疲れたら無理せず睡眠や休息をとろう！	160
	睡眠をしっかりとって心身共にベストな状態を保つぞ！	167
	こたつやソファで寝ない。疲れている時こそベッドで寝て、睡眠の質を上げる！	174
	テレワークで通勤時間を削減できたおかげで実現した毎日7時間睡眠を2021年も継続するぞ！	181
その5 ストレスとうまく 付き合いましょう	無理しない！を目標に、常にリラックスを心がけて、ストレスとともに明日を生きる活力にしよう！	5
	仕事と休みのスイッチのオンオフを有効に使い、ストレス軽減をはかる！	15
	イライラしたら心に余裕がなくなっている時なので一息ついてストレス溜めないようにしたい。	25
	1日3個！家族の良いところお互いに見つけ合う&一緒に声出して笑う！	35
	どんなに忙しくても自分の時間を作って、心の栄養補給をする！	45
	おうち時間を楽しく過ごす！	55
	大好きなバスケットボールで体を動かしながら、ストレス発散をして食事にも気をつかう！	65
	子育てに追われる日々でも、自分の健康の為にストレス発散。ヨガタイムを充実させる！	75
	毎日10000歩歩いて身体のストレスを減らし、家族や友人と互いを気遣う爽やかな言動で心のストレスも減らします！	85
	勉強やバイトなど人間関係でのストレスを受けやすいので、自分なりの対策をして、こまめに解消できるようにします！	95
	月一回の低山ハイキングでストレス解消、健康づくりを目指します！	105
	就業時間外は仕事のことを忘れる	115
	ストレスで間食が増えてきたので、ストレスを発散できる楽しみを増やしていく！	125
	ストレスと上手く付き合う為に、運動してぐっすり眠ります！	135
	自粛でストレスがたまりやすいので気晴らしに公園のウォーキングをします。	145
	ストレスをためないように、日々運動や友人との会話で発散する	154
	ストレスをためないために、自分がリフレッシュできるものを見つけたい。	161
	2021年は周りの人に優しくなれるように上手くストレス発散してイライラをなくす！	168
	ストレスをうまくコントロールして、健康で穏やかに過ごせるようにする。	175
	家族全員がストレスなく毎日を過ごせるようにする	182

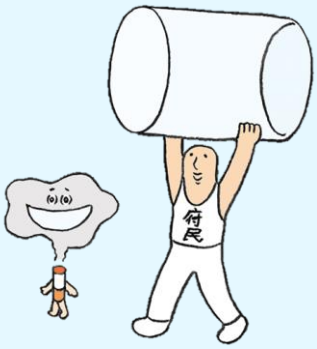


ネンネン

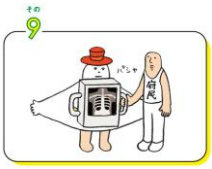
ネンネン

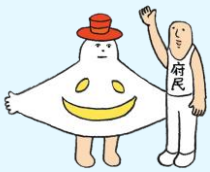
…NEW!（9月14日追加）

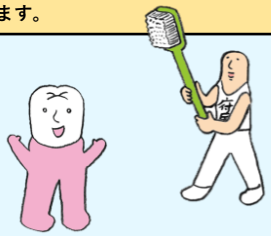
健活10	メッセージ	No.
 お酒の飲み過ぎに注意しましょう	食べ過ぎ飲み過ぎに気を付けて、体重をコントロールする	6
	在宅深酒が増えているので、アルコール依存症にならないよう健全な飲み方を！	16
	肝臓の数値が年々悪化。毎日飲むのはやめて、休肝日をつくります！	26
	年末年始で酒を飲む習慣がついてしまったので、休肝日を設けながら健康的に飲むようにする！	36
	お酒はほどほどに、お酒とのつきあい方を見直す！	46
	毎日健康を記録することを継続し、飲酒の習慣を減らす。	56
	将来の孫の顔を見るためお酒の量を減らしていくぞ！	66
	濃い味が好きな私ですが、50歳になったので、塩分を控える食生活を心がけ、ビールも好きなのですが、週三日は休肝日にしようと思います	76
	今年こそお酒をやめて爽快な毎朝を！	86
	お酒を毎日飲みたいけど、休肝日を今年も年間50日以上、2日以上連続休肝日を4回は達成する	96
	飲酒量を少しずつ減らし、肝臓への負担を軽減する。	106
	アルコール制限で肝臓に優しく！	116
	お酒を家では特別な時以外は飲まないようにします。	126
	食べすぎ、飲みすぎしないでほどほどに	136
	楽しく健康的な飲酒を心掛けます！	146
	毎週月曜日は休肝日とする！	155
	節酒とウォーキングで血圧を正常にする。	162
	家飲みが増えてお腹周りがぷにぷにしてきました。大好きなお酒を控えて、健康的にキレイなおばちゃんを目指すぞ！	169
	2020年の血液検査で、肝臓の数値が気になったので、休肝日をつくりたいと思う。	176
	肝臓にもお休みを！2日連続の休肝日を持続させるぞ。	183
 たばこから自分と周囲の人を守りましょう	もうじきリタイア。脱喫煙を目指して。	7
	禁煙と適度な運動を続けること	17
	2021年は禁煙するぞー	27
	タバコを今吸っている本数から半分に減らします！	37
	禁煙4か月目と禁酒7か月目を継続する	47
	タバコを吸いたい誘惑に負けないように今年も強い意思をもって禁煙を継続するぞ	57
	今年はタバコの本数を減らして、ウォーキングする日を増やすぞ。	67
	2021年こそ禁煙を成功させたい	77
	タバコを少しずつ減らし、禁煙目標達成	87
	3か月間の禁煙治療を完了しました。今後も禁煙を継続！体調管理をしっかりとしていきたい。	97
	煙草の本数を減らす	107
	2020年から始めた禁煙を2021年もこの調子で継続するぞ！いざ卒煙へ！	117
	タバコの本数を控える	127
	肺癌の手術で喫煙中断後1年半、これが中断ではなく生涯禁煙にします。	137
	禁煙と血糖値正常化	147



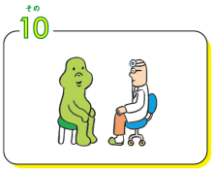
…NEW!（9月14日追加）

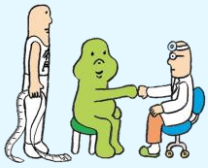
健活10	メッセージ	No.
歯と口の健康を大切にしましょう	在宅勤務でも、丁寧に歯磨きするぞ。	8
	最近、歯の痛みというものを思い知りました。今年は徹底的に歯の健康に注力します。	18
	歯を丁寧に磨くこと、定期歯科健診を継続し、ずっと使える歯をめざします！	28
	歯が元気なお年寄りは元気です。自分の歯をたくさん残せるように半年ごとに歯科健診を受けます！	38
	親子で虫歯ゼロ！	48
	80歳になった時も食べることを楽しんでいたい。歯と体のケアをこれまでよりも気をつけたい。	58
	今のところまだ抜けてなくなった歯はありません。今年も一本もなくさないよう毎日歯を磨きます。	68
	寝る前の歯磨き、ついつい面倒臭くなってサボりがち。いつまでも美味しく食事を楽しめるように頑張ります！	78
	甘い物を食べたら歯磨きする習慣をつけて、新たな虫歯を増やさないよう努めます。	88
	食べることは生きるために必要なこと。いつまでも美味しく楽しく食べられるように歯の健康に気をつけます。	98
	毎日3食食べ、毎回食後に歯を磨く！	108
	歯磨きを丁寧にすることで、体の健康を維持したいです。	118
	しっかりと歯磨きして去年治療した歯を長持ちさせます！	128
	自分の歯で一生、食事が出来るように歯磨きをしっかりする	138
	食後の歯磨き、外出後の手洗いうがいを続ける	148
	朝、昼、晩、毎日歯磨き歯茎マッサージ！	156
	いつまでも自分の歯で噛めるよう、歯磨きと歯間ブラシを使う。定期検診を受ける。	163
	毎日歯をしっかり磨き、歯の検診も受け、歯の健康にも気をつけます。自分の歯でいつまでも、美味しい食事を楽しむぞ！	170
	幾つになっても自分自身の歯で、孫と一緒に楽しい食事が出来るように、歯磨き歯間ブラシ欠かさず頑張ります。	177
	食後の歯磨きを必ず行う	184
 けんしん（健診・検診）を受けましょう	いつも後回しにしてしまう健康診断を必ず受けて、元気な一年を送る。	9
	健康管理は定期的に健康診断を受診し、早めに処置します	19
	市民検診で乳ガンを早期発見できました。今後も定期検診受診を忘れず、適度な運動を心がけたいと思います	29
	年に一度は必ず健診を受診して、結果を受けとめ維持改善に努める	39
	どんな病気も早期発見、早期治療。その為に必ず毎年、誕生月に定期健診を受け続けるぞ！	49
	去年は、初めてがん検診を受けました。自分自身の身体のことも少しずつ気をつかって健康維持に努めたいです。	59
	秋に受けた特定健診で病気がみつかり、健診の大切さを実感。『受けよう健診・年１度！』	69
	何気なく受けた検診で見つかった、夫のガン。助かった命を大切に夫婦で毎年検診受けます！	79
	毎年人間ドックに行って自分の健康と正直に向き合います。	89
	孫が生まれて、孫の成長を１日でも長く見たいので、１年に１度は健康診断とがん検診を受ける！	99
	不具合が見つかると嫌なので受診や検診を控えていたが、しっかり健康と向き合うことが出来る一年にするぞ！	109
	現在、持病もなく、服用の薬もなし。この状態をできるだけ長く続けていきたい。アスマイルを継続し、健診を毎年受ける。	119
	数年前、母が乳がんで亡くなりましたが、私は検診を受けていないので、今年こそは検診を受けたいと思います。	129
	2020年婦人科検診で再検査。異常なし。毎年の人間ドックは大事！	139
	子ども4人の母になりました。我が子の将来を、この先も健康な身体で見届けたい。定期的な健診を受けて家族で明るい未来！	149
	そろそろ更年期、健康診断結果も気になる数値。人生折り返し地点。自分の身体を総点検します。	157
	健診をしっかり受けて、健康に過ごします。	164
	元気だと自負していたが、健診で不良箇所が見つかり治療中！これからは定期的に検査を受けて健康に過ごしたいものです。	171
	今年は昨年行けなかった健康診断に行く。	178
	健康でいたいと思いながら健康診断を受けていなかったので今年は必ず受けようと思います。	185





…NEW!（9月14日追加）

健活10	メッセージ	No.
その10  病気が見つかったら きちんと治療しましょう	持病を早く治して免疫力を上げ仕事もいっぱいしたい	10
	がん検診で精密検査になった。コロナで受診も怖いがガンも怖い。家族の為にもしっかり調べていこう。	20
	現在治療中の病気を悪化させないように気をつける	30
	人間ドックで要精密検査になっていた項目は全部きちんと診てもらう！	40
	基礎疾患があるので検査の数値を下げるように毎日の生活で努力する	50
	家族のためにも自分の身体をいたわるぞ。調子の悪いときや健康診断の結果が悪かったときはちゃんと病院に行く。	60
	健診を受けた結果を放置せず、ちゃんとアドバイスや指示に応じていきます。	70
	50を過ぎて健康診断で再検査が増えてきました。年一回の健康診断から数ヶ月おきの経過観察になりました。前向きな健康維持が目標です。	80
	人間ドックで異常が見つかり、精密検査を受けている最中です。不安ですが早く見つけて元気になりたいです。	90
	健康診断の結果を重視し、とことん改善するよう生活習慣の見直しに取り組みます	100
	痩せ我慢は万病のもと。不調なときは休む、病院で相談する。自分のためだけでなく、家族、同僚のためにも。	110
	体に異変を感じたら、直ぐに受診する！	120
	日々のちょっとした体調の変化に注意して、早めに薬を飲む、それでも良くならない時は病院などに行く。	130
	健診にひっかかったので、まずは詳しく診てもらう！	140
	異常値が出たらためらわず再検査をする。	150



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付いています。

■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等が当たり、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、血圧等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」として配信しています。

健康アプリ「アスマイル」　https://www.asmile.pref.osaka.jp/index.html