



# 健活10 宣言

～「健活10」でしたい100のこと～

2020年

『健活10宣言～「健活10」でしたい100のこと～』と題して、2020年の抱負のうち、「健活10」に関連するメッセージをご紹介します。

若い世代から働く世代、高齢者に至る各世代の身体的特性や生活・労働環境、健康に関する意識や行動等は様々です。

何気ない日常生活のことから、節目の年齢や記念日を迎えられる方、就職・結婚・出産・定年など生活スタイルの変化が見込まれる方まで、バラエティに富んだメッセージに共感いただき、改めて自分の健康、家族の健康、そして将来のことを考えてみませんか！？

そして、『取り組もう「健活10」！』

※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いません。イン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。

## ■調査概要

調査期間 : 2019年12月26日(水)～2020年1月15日(水)

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 : 3,514人

調査内容 : 「健活10」宣言 ～2020年、健活10でしたいことアンケート～

〔 ①タイトル、②エピソード、③健活10番号、  
④投稿者(イニシャル(任意)・年代・居住市町村・職業属性(任意)) 〕

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、2020年の抱負のうち、「健活10」に関連する2020年にかかるエピソードを募集しました。

回答の多かった年代は、40代(25.4%)・50代(27.9%)でした。また、回答状況(回答合計: 68.4%(30代～50代))とアスマイル利用者の年齢層(年齢構成割合: 約70%(30～59歳))を比較すると、ほぼ同じ割合となりました。

2020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運動に関すること(60.4%)」でした。回答者は、日常生活の中で、歩数などを管理する健康アプリを利用しておられ、運動に関する意欲が高いという結果でした。具体的な内容では、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、登山、水泳やフィットネスクラブ・ヨガ教室へ通うなどでした。

次に取り組もうと考えているものは、「食事に関すること(②)」、「ストレスに関すること(⑤)」、「睡眠に関すること(④)」が続きました。

## [ 回答内訳 ]

年代	回答数	(割合)	健活10	回答数	(割合)
10代	25	0.7%	①健康に関心を持ちましょう	143	4.1%
20代	232	6.6%	②朝ごはん&野菜をしっかり食べましょう	286	8.1%
30代	532	15.1%	③日頃から体を動かし運動しましょう	2,122	60.4%
40代	893	25.4%	④ぐっすり眠り疲れをとりましょう	209	5.9%
50代	980	27.9%	⑤ストレスとうまく付き合いましょう	239	6.8%
60代	639	18.2%	⑥お酒の飲み過ぎに注意しましょう	130	3.7%
70代	197	5.6%	⑦たばこから自分と周囲の人を守りましょう	38	1.1%
80代以上	16	0.5%	⑧歯と口の健康を大切にしましょう	101	2.9%
総計	3,514	100%	⑨けんしん(健診・検診)を受けましょう	134	3.8%
			⑩病気が見つかったらきちんと治療しましょう	112	3.2%
			総計	3,514	100%

## 『健活10宣言 ～「健活10」でしたい100のこと～』から見えてきたこと

### ■家族とともに

・「父親になる(No.6)」、「元気なお母さんでいる(No.88)」、「家族が集まる機会を通じて(No.5)」、「夫婦で頑張る(No.98)」など、『家族』というキーワードが、健康を維持しようとするモチベーションになっています。

・「夫婦で野菜を食べる(No.17)」、「離乳食を機に家族の食生活改善(No.13)」、「子どもと一緒に寝る(No.45)」、「家族で歯科健診(No.77)」など、結婚・出産・子育てなどをきっかけに、子どもとともに家族の健康を大切にする姿勢がみられました。ただし、「子ども優先で自分は後回し(No.99)」など、余裕がなく自分のことを後回しにしている方もおられました。

### ■難しく考えない

・「趣味のカメラを片手に歩く(No.23)」、「本屋への立ち寄り散歩(No.52)」など、健康づくりの固定概念を持たず、自分に合うことを楽しみながら継続する。また、「夫婦で散歩(No.38)」など、家族や友人、同僚などとコミュニケーションを取りながら、無理のないよう行動しようとする方がおられました。

・「就寝前までスマホを触ってしまう(No.43)」、「晩酌しながら寝落ちしてしまう(No.44)」など、ついついやってしまうことに気づき、改善していただきたいと思います。

・「歩いて町を再発見(No.33)」、「娘と一緒にマラソン大会(No.35)」、「富士山に登る(No.34)」など、新しい発見やチャレンジしてみることはいかがでしょうか。

### ■明日もスマイル(笑顔)で

・「笑うからこそ福きたる(No.53)」、「とにかく笑って過ごす(No.54)」など、笑顔を忘れないこと。仕事において、「きれいな歯で接客したい(No.83)」という前向きに。そして、「意識的にストレス解消(No.50)」など、仕事との切り替え、子育てとのバランスを取るなど、健やかな生活を送ろうと頑張っておられます。

・「会社勤めを辞めてから健診を受けに行くことが煩わしい(No.86)」、「専業主婦なので自分から行動しないと健康診断を受ける機会がない(No.97)」、「両親ともに肺がんが見つかり、自分は健康診断を受けに行く(No.87)」など、今年は健康診断を受けて、自分の健康状態を定期的に把握し、適切な行動に移しましょう。

### 日常生活の行動を少しでも健康に

高齢になってから、「健康のために何かしよう」ということではなく、日常生活の少しの心がけで、今できることを考えてみましょう。難しく考えたり、背伸びすることはありません。

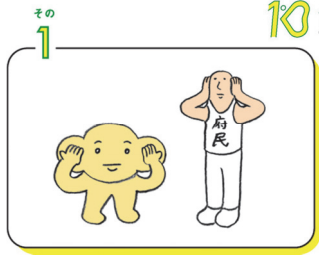
食事をしたり、歯を磨いたり、仕事をしたり、家事をしたり、買い物をしたり、昼寝をしたり、家族と団らんしたり、趣味に没頭したり…など、1日24時間の日常生活。そんな日常生活の中に、一工夫して健康的な活動を加えてみましょう。日々の健康づくりのきっかけは様々です。そして、家庭生活や生きがいなどを見据え、健康で充実した生活を送るため、家庭や職場(健康経営)や地域での活動にも目を向けてみましょう。

取り組もう「健活10」！そして、「アスマイル」で実践しましょう！

健活10		No	タイトル
1	健康に関心を持ちましょう	1	腹回りの肉減らすぞ～
		2	身体に向き合う
		3	従姉妹に追いつけ
		4	痩せる
		5	親子三世代で健康に長生き
		6	これから頑張る
		7	いくつになっても身体と心を磨き続けて
		8	いきいきした30歳になるぞ
2	朝ごはん＆野菜をしっかり食べましょう	9	野菜生活を楽しむ
		10	朝からぼかぼか野菜スープ
		11	朝から彩りのある食卓を囲む
		12	子どものおかげで親も健康生活
		13	子どもと一緒に健康食生活
		14	夫の血圧を下げたい
		15	毎日バランスの取れたお弁当で健康的に
		16	家族の健康は私の健康！バランスの良い食事を作ります
		17	夫婦で野菜を食べる
		18	今年還暦、野菜中心の食生活を心がけ、いつまでも若々しいばあばあでいよう
		19	“大人の野菜嫌い克服”大作戦
		20	毎日朝ご飯を食べる
		21	早起きして朝食を食べる
3	日頃から体を動かし運動しましょう	22	いつまでも元気に歩きたい
		23	カメラ片手にウォーキング
		24	毎日、8000歩以上歩く
		25	健康で元気な70代を目指して、今年から毎日運動します
		26	ウォーキングと筋トレで、元気に長生きするぞ
		27	仲間と一緒に初めてのリレーマラソンに挑戦
		28	体力づくりと元気で長生きしてもらうために、毎朝体操します
		29	月イチ家族で山登り
		30	もっと歩いて健康に
		31	歩くことは卒業しません
		32	身体を動かすことを楽しむ
		33	毎日歩いて町を知る
		34	夫婦で富士山登頂目指してトレーニング
		35	娘と一緒にマラソン大会に出る
		36	『健活』とは健全な家族作りでもあります
		37	ママ友から「健活友」に
		38	これからの二人
4	ぐっすり眠り疲れをとりましょう	39	ぐっすり睡眠、しっかり活動
		40	新社会人による体調管理への抱負
		41	ぐっすり寝る
		42	睡眠しっかり
		43	睡眠できる時に十分に睡眠とって体調に気をつける
		44	良質な睡眠で若さと元気を取り戻す
		45	“早寝早起きは三文の徳”生活へ
		46	上質な睡眠で休息をとり、生活リズムを整える
		47	だらだら休まず、しっかり休む
		48	快眠が心身を元気にする
		49	夜更かし、晩酌を控え、子供とともに就寝する

健活10		No	タイトル
5	ストレスとうまく付き合いましょ	50	ストレスに気づいて意識的にストレス解消
		51	歩いて「健康」と「家族愛」をゲット
		52	本屋さんまで歩いて健活&読書生活を送りたい
		53	笑うからこそ福きたる
		54	とにかく笑って過ごそう
		55	ストレスなんか吹き飛ばす
		56	笑顔を忘れない
		57	ストレスとうまく付き合って子育てを頑張る
		58	心の切替を心がける
		59	歌って踊って気持ちも身体も軽く
		60	夫婦そろって釣り満喫
		61	2年半休んでいたフラダンスに復帰
		62	いつもニコニコ笑顔で健康
6	お酒の飲み過ぎに注意しましょ	63	中性脂肪値が高かった
		64	歳には勝てない
		65	お酒の量をコントロールしてこれからもながーくお付き合い
		66	節酒するぞ
		67	脱！食べ過ぎ、飲み過ぎ
		68	酒を控える
		69	平日、休肝日
		70	ビール腹を引っ込めたい
		71	私とお酒
		72	休肝日
7	たばこから自分と周囲の人を守りましょ	73	出産した友達家族に禁煙を勧めます
		74	ストレスフリーで禁煙にチャレンジ
8	歯と口の健康を大切にしましょ	75	今から歯に気を使い、おばあちゃんになっても自分の歯で、ご飯食べて健康に生活する
		76	いつまでも健康な歯を保つ
		77	家族揃って歯科健診
		78	ついに40代、歯も人生の折り返し年齢に突入
		79	100歳まで自分の歯
		80	親子で歯の大切さをまなぶ
		81	虫歯ゼロ
		82	強い歯のままおばあちゃんになる
		83	歯の健康維持
		84	歯と口のメンテナンスで健康的に
		85	大阪人は「歯が大事」
9	けんしん(健診・検診)を受けましょ	86	定期健診を受けます
		87	絶対に人間ドックを受ける
		88	元気なお母さんでいたい
		89	今年のがん検診を受ける
		90	面倒がらずに検診を受けよう
		91	今、元気だからといって安心できない年齢になってきました
		92	人ごとではない。3人に1人はガンになる
		93	定期的に検診を受けて病気知らず
		94	乳がん検診
		95	47歳で初体験
		96	検診受けて、子どもと安心生活
		97	歯科検診、健康診断を受ける
10	病気が見つかったらきちんと治療しましょ	98	父さん(夫)と健康で元気で仲良くあと20年は働くよー、大丈夫！
		99	体調が悪い時は
		100	毎年健康診断で引っ掛かるLDL、来年は治療する





健康に関心を持ちましょう

## 腹回りの肉減らすぞ～

孫に風呂上がりの腹回りを見られて、ぽんぽこりんやと言われたんで夏までに腹回りの肉を減らしたい。



( 阪南市・50代/会社員 K.Tさん )

## 身体に向き合う

きちんと運動はしたことありません。  
体力が年とともに衰えてるのを自覚する毎日。  
健活のエピソードを読んで、姿勢や歩幅など気をつけ、たんぱく質を摂ることを意識するようになり、少し速く歩けたり、軽い尿漏れが改善しています。これからも続けます！



( 大阪市・50代/パート・アルバイト T.Kさん )

## 従姉妹に追いつけ

この健活を教えてくれたのも、6才年上の従姉妹。  
75才になるのに一人暮らしのなかで情報をいち早く取り入れて毎日楽しく過ごしている。  
従姉妹の順位はすでに二桁。追いつこうと毎日健康チェック。全てをやりこなさないと追いつけない。毎日続けること。これにつける。



( 大阪市・60代/定年退職 K.Nさん )

## 痩せる

結婚10周年のドレスを着て写真をとるために痩せるぞー！



( 東大阪・30代/パート・アルバイト Aさん )

## 親子三世代で健康に長生き

年末年始に家族全員が揃って、楽しく騒いで、ご馳走を食べて、いっぱい笑いました。  
こんな楽しい時間も健康だからこそ！！  
子どものため、孫のため、そして自分のために常に健康を意識していこうと思った瞬間でした。



( 豊中市・30代/会社員 T.Fさん )

## これから頑張る

二児の父親になり責任も増え、より健康でしっかり働いていけるように頑張ります！



( 茨木市・20代/会社員 M.Yさん )

## いくつになっても身体と心を磨き続けて

50歳を目前にしても老け込まずに、健康に関する新しい知識や美容情報を取り入れ、年々素敵な女性になっていけるよう頑張っていきたい！



( 交野市・50代/会社員 H.Nさん )



No. 008

**健活10**  
宣言  
2020

いきいきした30歳になるぞ

今年30歳になります！  
去年は子宮筋腫の手術をしたこともあり、自分の健康について、より考えるようになりました。  
30歳という節目の年を迎えるにあたって、今まで以上に食事や運動、睡眠などに気をつけて健康的に生きていく生活スタイルを身につけていきたいです！

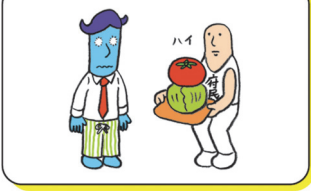
取り組もう「健活10」！  
10 宣言  
2020

(大阪市・20代/自営業 M.Kさん)

健活10  
宣言  
2020

その  
2

10 健活10  
Daily wellness action



朝ごはん&野菜をしっかり  
食べましょう

<https://kenkatsu10.jp/>

健活10 検索

No. 009

**健活10**  
宣言  
2020

野菜生活を楽しむ

先日、友人が自家栽培の野菜を届けてくれました。葉っぱばかりのグリーンサラダの新鮮さと美味しさに感動しました。  
それ以来、野菜に興味が出てきました。もっともっと野菜生活にはまろう！

取り組もう「健活10」！  
10 宣言  
2020

(寝屋川市・50代/会社員 Y.Nさん)

No. 010

**健活10**  
宣言  
2020

朝からぽかぽか野菜スープ

今まで朝食はパンとコーヒーのみ。野菜不足を痛感しています。  
今年は、毎夕食、具沢山の野菜スープを作り、朝にも食べようと思います。  
健康はもちろん、美肌にも効果がありそう。見た目年齢『マイナス10歳』目指して頑張るぞ。

取り組もう「健活10」！  
10 宣言  
2020

(寝屋川市・50代/派遣社員 M.Sさん)

No. 011

**健活10**  
宣言  
2020

朝から彩りのある食卓を囲む

忙しい朝はトーストとコーヒーだけというのが、我が家の定番です。  
しかし、今年はサラダやチーズ、スープなんかをプラスして  
栄養満点の朝ごはんを家族で囲みたいと思います。

取り組もう「健活10」！  
10 宣言  
2020

(羽曳野市・30代/公務員 N.Iさん)

No. 012

**健活10**  
宣言  
2020

子どものおかげで親も健康生活

夫婦二人だけだった頃より、子どもが生まれてからの食事は、より野菜を意識して取り入れるように。  
今年は朝食もプラス一品を心がけて、家族そろって朝から快活に過ごせるように頑張るぞー！

取り組もう「健活10」！  
10 宣言  
2020

(泉大津市・30代/会社員 S.Yさん)

No. 013

**健活10**  
宣言  
2020

子どもと一緒に健康食生活

1歳になったばかりの娘がいます。  
自分1人ならば朝食抜き、インスタントや外食に頼りっぱなしの生活でした。  
しかし娘の授乳も卒業し、食事から全ての栄養を摂らないといけなくなったため、これを機に一緒に朝食、そして野菜中心の栄養ご飯の自炊を心がけることにします。

取り組もう「健活10」！  
10 宣言  
2020

(東大阪市・30代/会社員 M.Nさん)

No. 014

**健活10**  
宣言  
2020

夫の血圧を下げたい

4歳下の夫と結婚して2年目。  
最初は幸せ太りで許容されていましたが、そろそろ夫の体調面が心配。  
食生活をサポートして、健康診断結果を改善したいです！

取り組もう「健活10」！  
10 宣言  
2020

(枚方市・30代/専業主婦・主夫 A.Uさん)



## 健活10 宣言 2020

### 毎日バランスの取れたお弁当で健康的に

一人暮らしを始めると、食が偏り、そのせいで体型が丸くなり、肌荒れが…。バランスの良い料理を毎日作ってくれていた母親の凄さを感じました。なので、私も今年は、バランスの取れたお弁当作りを頑張ります!!



取り組もう「健活10」! /

( 大阪市・20代/学生 匿名さん )

## 健活10 宣言 2020

### 家族の健康は私の健康！ バランスの良い食事を作ります

娘が一歳になり、離乳食も後期に。今までは子供の栄養を重点的に注意して、大人はこの次でした。これからは大人の取り分けメニューで良くなるので、野菜たっぷりの栄養バランスの良いメニューで、子供だけではなく家族全員の健康を助けます。



取り組もう「健活10」! /

( 豊中市・30代/専業主婦・主夫 N.Iさん )

## 健活10 宣言 2020

### 夫婦で野菜を食べる

今年結婚するのですが、私も相手も野菜が苦手…特に相手がひどく野菜嫌い。朝も食べずに、お昼にうどんやチャーハンしか食べないので、結婚を機に二人で野菜を食べようと思います!



取り組もう「健活10」! /

( 堺市・30代/会社員 A.Aさん )

## 健活10 宣言 2020

### 今年還暦、野菜中心の食生活を心がけ、 いつまでも若々しいばあばあでいよう

夕食は常に1人で食べます。つい簡単な炭水化物中心。これではいけないと気づいたこの頃。人生百歳、食生活の改善だ！孫達がお嫁に行くまでは若々しい『ばあばあ』でいたいのです。



取り組もう「健活10」! /

( 東大阪市・50代/パート・アルバイト M.Tさん )

## 健活10 宣言 2020

### “大人の野菜嫌い克服”大作戦

小さな時から野菜が大嫌い。大人になったら野菜が好きになると楽観視していましたが、41歳になっても大人になっていないもよう。そろそろ大人になって、色んな数値の星マークをやっつけたい!



取り組もう「健活10」! /

( 堺市・40代/会社員 N.Pさん )

## 健活10 宣言 2020

### 毎日朝ご飯を食べる

去年は朝ご飯を食べずに、昼ご飯で『どか食い』することが多くありました。午前中は頭が働かず、午後は『どか食い』のせいで満腹になりすぎてしまい、勉強に取りかかることができないということがよくありました。そのため、今年は朝ご飯を毎日食べようと思います。



取り組もう「健活10」! /

( 交野市・20代/学生 K.Fさん )

## 健活10 宣言 2020

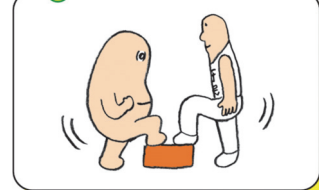
### 早起きして朝食を食べる

毎日、ギリギリまで寝てしまい朝食を食べずに学校に行きます。4月からは社会人なので早起きをする練習とともにゆっくり朝ごはんを食べられるようにしたいです。



取り組もう「健活10」! /

( 枚方市・20代/学生 R.Yさん )

その  
3健活10  
Osaka wellness action

日頃から体を動かし運動  
しましょう



## いつまでも元気に歩きたい

主人と毎日散歩をしています、同じようにいつもご夫婦で仲良く散歩されてるご高齢のご夫婦をお見かけします。  
私たちもいつまでも元気に歩けたらと思います。



取り組もう「健活10」!!  
10月 3日 開始

( 柏原市・50代/専業主婦・主夫 匿名さん )

## カメラ片手にウォーキング

ウォーキングがあまりできていないので、2020年は頑張って取り組むつもりです。  
その際、趣味のカメラを持って撮影しながら考えています。



取り組もう「健活10」!!  
10月 3日 開始

( 茨木市・60代/定年退職 S. Iさん )

## 毎日、8000歩以上歩く

なかなか、続けることができないのですが、愛犬と一緒に毎日8000歩目指して歩きたいと思います。  
「付き合っってねー、我が家の愛犬君。」



取り組もう「健活10」!!  
10月 3日 開始

( 大阪市・40代/専業主婦・主夫 T.Eさん )

## 健康で元気な70代を目指して、今年から毎日運動します

知り合いの70代の方が月1回山登りをしていると聞き、彼女のような70代になりたいと思い、これから毎日運動して足腰を鍛えようと思います。



取り組もう「健活10」!!  
10月 3日 開始

( 富田林市・50代/専業主婦・主夫 M.Nさん )

## ウォーキングと筋トレで、元気に長生きするぞ

会社員生活をリタイヤして、運動量が減るとともに、そのせいか知らないが満足な睡眠が取れなくなったので、最低週に3回以上のウォーキングとスクワットを中心とした筋トレを始めました。  
おかげさまで、体調が段々良くなってきました。  
元気な100才を目指して、これからも頑張っていけます!



取り組もう「健活10」!!  
10月 3日 開始

( 河内長野市・60代/無職 T.Kさん )

## 仲間と一緒に初めてのリレーマラソンに挑戦

今年は職場の仲間と一緒にリレーマラソンに挑戦。  
毎日コツコツ少しでも走り、しっかり体力をつけて挑みたい。  
仲間にタスキを繋げられるよう、頑張って走るぞ!



取り組もう「健活10」!!  
10月 3日 開始

( 松原市・20代/パート・アルバイト Pさん )

## 体力づくりと元気で長生きしてもらうために、毎朝体操します

父親が高齢なので、これからも元気で長生きしてもらうために、日頃からの体力づくりが大切と思い、毎朝一緒に体操をします。



取り組もう「健活10」!!  
10月 3日 開始

( 大阪市・50代/パート・アルバイト K.Kさん )

## 月イチ家族で山登り

パートナーと中学生の子供ふたり、1才児の赤ちゃんを皆でかわるがわる抱っこして、月イチ山登りをします。  
月に一度、皆の休日を合わせ、無理のない行程で家族の親睦会です。



取り組もう「健活10」!!  
10月 3日 開始

( 大阪市・40代/専業主婦・主夫 N.Yさん )



健活10  
宣言  
2020

## もっと歩いて健康に

骨粗鬆症の心配があり、市の検診で調べたところ、平均年齢より低めでショックでした。

2020年は、毎日なるべく歩くことを心がけていきたいです。



取り組もう「健活10」!!  
10宣言  
3宣言  
宣言

( 寝屋川市・40代/自営業 T.Oさん )

健活10  
宣言  
2020

## 歩くことは卒業しません

子どもが卒園して、毎日家から幼稚園まで歩いて2往復していたことがなくなりました。

私にとっては、これがとても良い運動になっていたもので、これからも毎日5500歩以上を目標に歩きます。

まずは買い物から。自転車ではなく、徒歩で行きます！



取り組もう「健活10」!!  
10宣言  
3宣言  
宣言

( 茨木市・40代/専業主婦・主夫 Y.Kさん )

健活10  
宣言  
2020

## 身体を動かすことを楽しむ

去年からヨガをならい始めました。

週末は朝活として歩いて向かいます。

健康を意識して始めましたが、新しい発見もあつたり楽しく通えています。

始めるまでは重い腰が上がらずでしたが、楽しく続けられています。

そしてなにより、自分への「健康投資」としても考えています。



取り組もう「健活10」!!  
10宣言  
3宣言  
宣言

( 茨木市・30代/会社員 Y.Tさん )

健活10  
宣言  
2020

## 毎日歩いて町を知る

車移動が多い昨今、町を歩くことが少なくなりました。

たまに歩くと、その変貌ぶりに驚かされます。

2020年も近所のウォーキングを通し、新たな発見を楽しむとともに、自分の住む町の良さを再発見したいと思います。



取り組もう「健活10」!!  
10宣言  
3宣言  
宣言

( 富田林市・40代/派遣社員 Y.Kさん )

健活10  
宣言  
2020

## 夫婦で富士山登頂目指してトレーニング

大学時代の友人夫妻が、昨年揃って富士山登頂に成功したという話を聞いて、妻が発奮。

足に持病がある私ですが、ウォーキングで週に50kmを目標に歩き始め、今年何とか二人揃って、富士山登頂したいと思い、基礎体力の向上に励みます！



取り組もう「健活10」!!  
10宣言  
3宣言  
宣言

( 大阪市・50代/専業主婦・主夫 Y.Oさん )

健活10  
宣言  
2020

## 娘と一緒にマラソン大会に出る

2020年からスイミングスクールに通う長女にまけないように、自分もジョギングなどの運動を心がけて、

冬には一緒にマラソン大会に出たいと思っています。



取り組もう「健活10」!!  
10宣言  
3宣言  
宣言

( 茨木市・30代/専業主婦・主夫 S.Hさん )

健活10  
宣言  
2020

## 『健活』とは健全な家族作りでもあります

健活を意識し始めたウォーキング。

12歳の思春期の入り口にあった娘も巻き込んでウォーキングしていると、今まで自宅でスマホの音楽ばかり聞いて会話も少なくなっていた娘と会話も増え、それを家内にも報告し、家内との会話も増え、『健活』のおかげで以前にも増して「仲良し家族」になりました。



取り組もう「健活10」!!  
10宣言  
3宣言  
宣言

( 大阪市・40代/会社員 N.Sさん )

健活10  
宣言  
2020

## ママ友から「健活友」に

子供が小学校に入学し、仲の良かったお友達と別々の小学校に通うように。

大好きなママ友と一緒に朝のウォーキングをして、おしゃべりしながらストレス解消&健康になりたい！



取り組もう「健活10」!!  
10宣言  
3宣言  
宣言

( 大阪市・30代/会社員 H.Kさん )



No. 038

**健活10**  
宣言  
2020

## これからの二人

あと数年で定年を迎える夫と久しぶりに散歩しました。二人でおしゃべりしながらの散歩がとても楽しくて、思っていたよりもたくさん歩けました。今はまだ時間が取りにくい状況だけど、定年を迎えたら歩くようにしようと二人で誓いました。

（ 柏原市・50代／専業主婦・主夫 Sさん ）

健活10  
宣言  
2020

その4



ぐっすり眠り疲れをとりましょう

<https://kenkatsu10.jp/>

No. 039

**健活10**  
宣言  
2020

## ぐっすり睡眠、しっかり活動

仕事や家事で睡眠時間が削られがちなので、日中眠くなる事もしばしば。今年は何事もスリムアップして、しっかり睡眠をとって、日中はしっかり活動したい。

（ 寝屋川市・50代／公務員 C.Mさん ）

No. 040

**健活10**  
宣言  
2020

## 新社会人による体調管理への抱負

4月から社会人。慣れず大変だと思うけど、絶対毎日7時間睡眠するぞ。しっかり休んで疲れを取るぞ。メリハリつけて頑張るぞ!!!

（ 枚方市・20代／学生 C.Uさん ）

No. 041

**健活10**  
宣言  
2020

## ぐっすり寝る

バイトで遅く帰ってくる子供達が巣立っていき、夜中に起こされる機会もなくなるので、なるべく早く床につき、しっかり身体を休めるよう心がけたい。

（ 大阪市・40代／会社員 T.Aさん ）

No. 042

**健活10**  
宣言  
2020

## 睡眠しっかり

仕事から帰って、用事が全部終わると、コーヒー入れて、1日のリラックスタイム。ここまではいいんだけど、その後眠たくなってもスマホをみたり、テレビをみたり。気がつけば12時に。。。今年はやることをしたら、そのまま寝る！しっかり寝て、すっきり起きる！！それが今年の目標！

（ 茨木市・30代／会社員 M.Mさん ）

No. 043

**健活10**  
宣言  
2020

## 睡眠できる時に十分に睡眠とって体調に気をつける

仕事上、夜働くことも多く睡眠リズムがバラバラになってしまいます。寝る時間を削って携帯を触ってしまい、寝れない日が続いて体調を崩してしまったこともありました。体調のためにも睡眠を取れる日にはちゃんと睡眠を優先する。

（ 枚方市・20代／会社員 K.Sさん ）

No. 044

**健活10**  
宣言  
2020

## 良質な睡眠で若さと元気を取り戻す

運動や食事には気をつけているつもりです。でも、睡眠には無頓着で、主人と晩酌しながらテレビを見ていると、いつの間にか夜中までリビングで寝てしまうこともしばしば。今年はずっと睡眠環境を整えてスッキリ目覚めて、充実した毎日を過ごすことで若さと元気を取り戻します！

（ 岬町・50代／パート・アルバイト Y.Eさん ）



健活10  
宣言  
2020

“早寝早起きは三文の徳”生活へ

今年は育休からの仕事復帰を控えて、日々の生活が忙しくなることが不可避です。

夜は出来るだけ子どもと一緒に寝て睡眠時間を確保し、朝早く起きて家事をする生活にしたいと思います。



取り組もう「健活10」!!

(大阪市・40代/パート・アルバイト C.Oさん)

健活10  
宣言  
2020

上質な睡眠で休息をとり、生活リズムを整える

妊娠～出産～夜間授乳のため、もう約2年間、まとまった時間の睡眠をとれていません。

まもなく仕事復帰するので断乳予定。

日中は仕事に育児に家事でバタバタすることが目に見えています。

ぐっすり睡眠をとり身体を休め、リセットして翌日の活力にしたい!

そのために湯船に浸かる、寝る前のストレッチや呼吸法も取り入れます。ワーママ頑張るぞ!



取り組もう「健活10」!!

(豊中市・30代/会社員 E.Fさん)

健活10  
宣言  
2020

だらだら休まず、しっかり休む

仕事から帰宅後は疲れてだらだらソファで過ごし、そのまま顔も洗わずに寝てしまうことも。

朝はスキッと起きられず、いつもギリギリ。

忘年会で良い枕が当たったので、質の良い睡眠がとれるよう、帰宅後の過ごし方を変えたいです!

まずは夜のコーヒーをやめます。



取り組もう「健活10」!!

(茨木市・30代/会社員 Y.Yさん)

健活10  
宣言  
2020

快眠が心身を元気にする

昨年は睡眠時間が非常に少なく、体や心に大きなダメージを与えたような気がします。

今年は「眠活」を意識して、自分の健康維持に取り組みたいと思います。



取り組もう「健活10」!!

(吹田市・40代/会社員 W.Qさん)

健活10  
宣言  
2020

夜更かし、晩酌を控え、子供とともに就寝する

子供が寝てからのテレビ&晩酌タイムはストレス発散にはなるが、睡眠時間が少なくなり、あまり疲れが取れない。

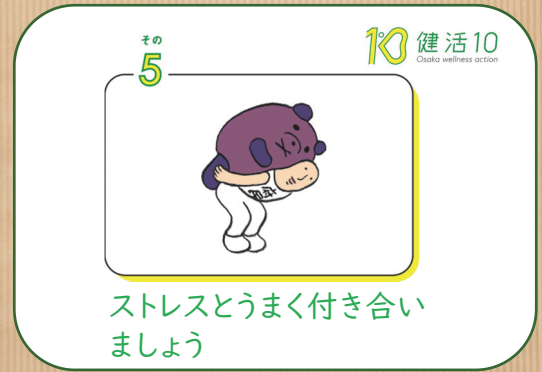
今年は子供と一緒にねむるようになる。



取り組もう「健活10」!!

(豊中市・30代/会社員 Aさん)

健活10  
宣言  
2020



ストレスとうまく付き合いましょう

<https://kenkatsu10.jp/>

健活10 検索

健活10  
宣言  
2020

ストレスに気づいて意識的にストレス解消

仕事と子育てに追われる日々。

子どもの体調で仕事が進まず、家庭では不機嫌なママになってると気づくのは寝る前で毎日反省。

2020年は家庭で笑っていられることを目標に、意識的にストレスを解消できるようセルフケアを取り入れていきたいです。



取り組もう「健活10」!!

(羽曳野市・40代/公務員 A.Sさん)

健活10  
宣言  
2020

歩いて「健康」と「家族愛」をゲット

家族で歩いて色々な所に行き物に行く事でたくさんのお話ができ家族仲良くなり、「健康」と「家族愛」が深まりました



取り組もう「健活10」!!

(泉南市・50代/パート・アルバイト T.Cさん)



健活10  
宣言  
2020

本屋さんまで歩いて健活&読書  
生活を送りたい

家からちょうど1駅のところにお気に入りの  
本屋さんがあります

毎週金曜日は夕食後のお散歩がてら1駅歩  
いて、ステキな本に出会う「一石二鳥」生活  
を送りたい！



取り組もう「健活10」！  
10月 5  
11月 5  
12月 5

( 大阪市・30代/会社員 C.Oさん )

健活10  
宣言  
2020

笑うからこそ福きたる

仕事と家事に追われる毎日。

特に残業続きの年末にかけて、いつもなら  
体力的にも精神的にも疲れ果てていたのに、  
犬を家族に迎えて散歩を始め、見知らぬ方  
と笑顔で挨拶を交わすようにすると、体も軽  
く、心も軽く、元気に過ごせています。



取り組もう「健活10」！  
10月 5  
11月 5  
12月 5

( 大東市・40代/会社員 M.Tさん )

健活10  
宣言  
2020

とにかく笑って過ごそう

些細なことでイライラしがちなので、些  
細なことでも、とにかく笑って過ごそう  
“笑う門には健康来る”



取り組もう「健活10」！  
10月 5  
11月 5  
12月 5

( 大阪市・40代/無職 T.Mさん )

健活10  
宣言  
2020

ストレスなんか吹き飛ばす

長く続けていた仕事をやめ、三人の子  
育ても終わりが見えてきて、久しぶりに  
ライブに！

心の底から満たされて、たまには自分  
の為に金と時間を使おう！って思いま  
したー。



取り組もう「健活10」！  
10月 5  
11月 5  
12月 5

( 大阪市・40代/専業主婦・主夫 N.Tさん )

健活10  
宣言  
2020

笑顔をとれない

4月から新入社員で、慣れないことで  
辛いこともあるだろう。

落ち込んで体調を崩すのではなく、笑  
顔を絶やさず、元気に明るく生活して  
いきます。



取り組もう「健活10」！  
10月 5  
11月 5  
12月 5

( 豊中市・20代/学生 Y.Aさん )

健活10  
宣言  
2020

ストレスとうまく付き合っ  
て子育てを頑張る

昨年の9月に第一子男児を出産し、慣れな  
い子育てに奮闘中。

うまくいかない時イライラし、日々のストレス  
がたまる。

毎日気分転換になるよう散歩に出るよう頑  
張る。



取り組もう「健活10」！  
10月 5  
11月 5  
12月 5

( 大阪市・30代/派遣社員 Kさん )

健活10  
宣言  
2020

心の切替を心がける

仕事で失敗すると思ひ悩む。

気にし過ぎると更に失敗し、悪い循環に陥る。

過ぎたことは戻せないが、これからのことは  
工夫次第で変えられる。

心の切替を意識した1年にしたい。



取り組もう「健活10」！  
10月 5  
11月 5  
12月 5

( 四條畷市・20代/派遣社員 S.Uさん )

健活10  
宣言  
2020

歌って踊って  
気持ちも身体も軽く

2020年は末っ子が小学校へ入学。

ひらがなもだいぶ読めるようになってきた。  
カラオケに行って一緒にパブリカを歌って踊  
るぞー！！

大声出して体を動かして仕事の疲れも吹っ  
飛ばすぞ♪



取り組もう「健活10」！  
10月 5  
11月 5  
12月 5

( 東大阪市・30代/会社員 M.Nさん )



健活10  
宣言  
2020

## 夫婦そろって釣り満喫

仕事のストレスをとにかく溜めない。

仕事の疲れを休日とする。

その為に、夫婦そろっての趣味の釣りをとにかく楽しむぞ～！



取り組もう「健活10」！！  
10年連続  
宣言  
2020

( 枚方市・40代/会社員 Y.Iさん )

健活10  
宣言  
2020

## 2年半休んでいたフラダンスに復帰

10年前に習い始めたフラダンスを子供達の受験の為に休んでました。

2月で受験が終わるので2年半休んでいたフラダンスに復帰し、ストレス解消出来るように楽しみたいです！



取り組もう「健活10」！！  
10年連続  
宣言  
2020

( 大阪市 平野区・40代/会社員 S.Hさん )

健活10  
宣言  
2020

## いつもニコニコ笑顔で健康

ストレスに負け円形脱毛症になったので、コーラスで楽しく歌ってストレス解消。

肥満ともお別れの2020年にしていきます。



取り組もう「健活10」！！  
10年連続  
宣言  
2020

( 富田林市・50代/会社員 E.Mさん )

健活10  
宣言  
2020



<https://kenkatsu10.jp/>

健活10 検索

健活10  
宣言  
2020

## 中性脂肪値が高かった

体重は5kgほど減ったのに、市の検診で中性脂肪値が高くなっていた。

原因は、夜の飲酒。

で決心。

「飲酒量を減らすぞ！！」



取り組もう「健活10」！！  
10年連続  
宣言  
2020

( 門真市・50代/自営業 Yさん )

健活10  
宣言  
2020

## 歳には勝てない

66才男性です。

タバコは10年前にやめ、高血圧治療の薬を飲んでます。

昨年より胃が悪くなり、医者よりお酒をやめるように言われ2ヶ月禁酒中。

2020年からは仕方ないが大好きなお酒をやめるぞ。やはり自分のからだが大事だ！



取り組もう「健活10」！！  
10年連続  
宣言  
2020

( 八尾市・60代/自営業 M.Yさん )

健活10  
宣言  
2020

## お酒の量をコントロールしてこれからもながーくお付き合い

かれこれお酒と付き合いって四十有余年、

特にどこが悪いでもないけれど、流石に検診の数値は徐々に悪化！

これからもズーッと美味しくお酒を楽しめるよう、今一度、心を改め、節度ある付き合いに見直します。



取り組もう「健活10」！！  
10年連続  
宣言  
2020

( 岸和田市・60代/定年退職 M.Yさん )

健活10  
宣言  
2020

## 節酒するぞ

飲酒日記をつけて、自分がどのくらいアルコールを摂取しているか確認していきたいです！



取り組もう「健活10」！！  
10年連続  
宣言  
2020

( 大阪市・40代/公務員 Y.Mさん )



## 脱！食べ過ぎ、飲み過ぎ

もともと食事や飲酒が大好きな父が、胃がんの手術を受けました。

術後、父は食べる量や、お酒の量も減らしています。

私も食べ過ぎ飲み過ぎには気を付けて、健康的な生活を送ります。



取り組もう「健活10」！！

( 堺市・20代/専業主婦・主夫 H.Kさん )

## 酒を控える

2019年は、お酒の飲み過ぎで失敗が多過ぎました。

2020年は、程々に楽しく飲めるよう気をつけたいです。



取り組もう「健活10」！！

( 吹田市・50代/会社員 Wさん )

## 平日、休肝日

仕事で嫌なことがあると平日でもついついお酒を飲んでしまう。

飲むとイッパイ食べてしまうので、体重増加しないように、平日は必ず休肝日にとしたいと思います。



取り組もう「健活10」！！

( 大阪市・50代/会社員 T.Mさん )

## ビール腹を引っ込めたい

お酒が大好きで、毎晩の晩酌を楽しんでいましたが、お腹周りの脂肪が取れにくくなりました。

このままではマズイと思い、休肝日を作り、体のメンテナンスをしようと思います。



取り組もう「健活10」！！

( 大阪市・30代/パート・アルバイト Y.Kさん )

## 私とお酒

今までストレス解消にお酒を飲んでいたら健康コラムを読んで1日のアルコール摂取量が意外と少なく女性は更にその半分と知りました。

お酒とのつきあい方を変えようと思います。



取り組もう「健活10」！！

( 茨木市・60代/会社員 Oさん )

## 休肝日

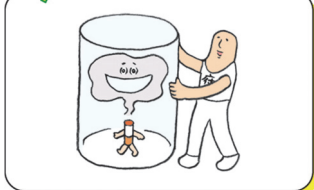
お休み前は次の日を気にせず二日酔いになるほどお酒を飲んでいました。

最近は健康やダイエットも考え、いつも飲んでいるビールをノンアルコールに変え、お酒のアテも野菜やカロリーの低いものに変え、飲み過ぎないように一日の量を決めました。



取り組もう「健活10」！！

( 大阪市・30代/派遣社員 K.Mさん )

その  
7健活10  
Osaka wellness action

たばこから自分と周囲の人を守りましょう

## 出産した友達家族に禁煙を勧めます

昨年、晩婚ながら結婚した友達に子どもが産まれました。本当におめでたく、うれしい気持ちでいっぱいですが、ただ赤ちゃんはデリケート。喜びの大きいこの機会に友達夫婦に禁煙を勧めようと思います。



取り組もう「健活10」！！

( 和泉市・30代/公務員 T.Kさん )



No. 074


**健活10**  
宣言 2020

## ストレスフリーで禁煙にチャレンジ

生活習慣を見直してみると、喫煙の為に縛られていることって多い！吸える場所も少ないし、ストレス抱えてるときは余計、喫煙場所を探しまわる。

「タバコなくても大丈夫」って自分に言い聞かせたら、結構無駄なことしてた！

「わざわざタバコ吸いに表まで出て行くの無駄やで」って自分に暗示をかけながら、1か月継続中。

取り組もう「健活10」！！  
 (堺市・50代/会社員 T.Aさん)

健活10  
宣言 2020

その 8



10 健活10  
Oral wellness action

歯と口の健康を大切に  
しましょう

<https://kenkatsu10.jp/> 健活10 検索

No. 075


**健活10**  
宣言 2020

## 今から歯に気を使い、おばあちゃんになっても自分の歯で、ご飯食べて健康に生活する

親知らずが気になり、歯医者へいきました。その時、先生にしっかり歯を磨きましょうと言われました。

歳を取ったときに、自分の歯でご飯を食べられなくなると言われてショックでした。

だから、これから歯を大切に歯磨きを頑張ります！！

取り組もう「健活10」！！  
 (大阪市・30代/パート・アルバイト Y.Mさん)


No. 076

**健活10**  
宣言 2020

## いつまでも健康な歯を保つ

2～3年前から定期的に歯科健診を受けるようになり、虫歯の治療やブラッシング指導をしてもらっています。

先日も定期健診があり、虫歯もなくブラッシングもできていると誉められたので、次回以降の健診でも引き続き誉めてもらえるように。

取り組もう「健活10」！！  
 (八尾市・30代/公務員 Y.Uさん)

No. 077

**健活10**  
宣言 2020


## 家族揃って歯科健診

歩きだした頃から歯の定期健診を受けているうちの子ども達。

優しい歯医者さんや歯科衛生士さんのおかげか、健診以外にも少しでも歯に違和感を感じたら歯医者さんに行きたがります。

親は時間がなくてつつい後回し。

子どもたちの健診のタイミングに親も診てもらって、家族みんなで歯のメンテナンスをしていきます！


取り組もう「健活10」！！  
 (羽曳野市・30代/公務員 H.Oさん)

No. 078

**健活10**  
宣言 2020

## ついに40代、歯も人生の折り返し年齢に突入

今年80代の方と知り合い、今でも自分の歯で食事されているのを見て、歯が健康の秘訣(見た目も)だと感じたので、毎日の歯磨きに加え、定期検診を年始に予約して歯のメンテナンスをします！

取り組もう「健活10」！！  
 (大阪市・40代/会社員 T.Fさん)

No. 079

**健活10**  
宣言 2020


## 100歳まで自分の歯

幼い時から歯が強く、虫歯になる事ありません。

「綺麗な歯ですね」と良く褒められてきました。

40歳を過ぎ、歯周病・口臭が気になり始め、歯ブラシや歯みがき粉を変えてみたり。

2020年は、健康な歯を意識して、最期まで自分の歯で過ごせる様に「気配り」…「歯配り」したいです。

取り組もう「健活10」！！  
 (豊中市・40代/公務員 K.Tさん)


No. 080

**健活10**  
宣言 2020

## 親子で歯の大切さをまなぶ

子ども達は虫歯治療やフッ素塗布で3ヶ月に1度は歯科受診するものの、親は行こうと思いつつ後回しにしていたので、これを機に検診に行こうと思います。

家族みんなで虫歯ゼロを目指し、毎日の歯磨きを日課にします。

取り組もう「健活10」！！  
 (堺市・40代/会社員 Y.Tさん)



健活10  
宣言  
2020

## 虫歯ゼロ

歯医者が苦手で虫歯も痛くなければ放置していました。

昨年妊娠を機に歯の検診を受け治療開始。まだまだ治療はかかりそうですが、虫歯を治してしまっ、これからは予防治療、歯の健康に努めたいです。



取り組もう「健活10」！  
10宣言  
8宣言

(吹田市・30代/専業主婦・主夫 M.Uさん)

健活10  
宣言  
2020

## 強い歯のまま おばあちゃんになる

歯磨きは朝と寝る前に。

最近、歯の着色が気になってきました。

もともと虫歯にもなりやすい体質なので、毎食後の歯磨きを目標にして、おばあちゃんになってもご飯を美味しく食べられるようになります！



取り組もう「健活10」！  
10宣言  
8宣言

(大阪市・20代/会社員 M.Fさん)

健活10  
宣言  
2020

## 歯の健康維持

仕事で接客業をするにあたって、ずっと綺麗な歯でお客様とお話したいので、毎日の歯磨きと出来れば歯間ブラシを合わせて出来ればいいなと心がけております。



取り組もう「健活10」！  
10宣言  
8宣言

(吹田市・20代/会社員 E.Sさん)

健活10  
宣言  
2020

## 歯と口のメンテナンスで健康的に

仕事が夜勤なので、食事と睡眠のリズムが大切です。

出勤前に夕食歯磨き、仮眠明けに夜食と歯磨き、帰宅してランチと歯磨きの習慣をキープしたい。



取り組もう「健活10」！  
10宣言  
8宣言

(河内長野市・50代/会社員 M.Oさん)

健活10  
宣言  
2020

## 大阪人は「歯が大事」

2019年の暮れから歯が痛くなり、歯医者にかかったところ歯槽膿漏と言われました。食べたいものが普通に食べられない辛さを初めて知りました。最悪です。

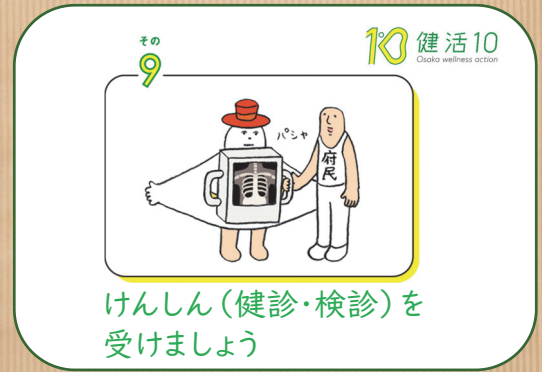
これからも大阪のうまいもんを普通に食べていけるよう、2020年は歯のメンテナンスに頑張ります。



取り組もう「健活10」！  
10宣言  
8宣言

(大阪市・50代/会社員 O.Kさん)

健活10  
宣言  
2020



<https://kenkatsu10.jp/>

健活10 検索

健活10  
宣言  
2020

## 定期健診を受けます

会社勤めをしている頃は、定期的に健診を受けていました。辞めてからは、健診を受けに行く事が煩わしく、ほとんど受けていません。

今年は必ず健診を受けようと思います。



取り組もう「健活10」！  
10宣言  
8宣言

(大阪市・70代/専業主婦・主夫 T.Sさん)

健活10  
宣言  
2020

## 絶対に人間ドックを受ける

2019年、両親共に肺癌が見つかりました。

「検診を受けていればもっと早期に見つかったのに」と悔やんでも悔やみきれません。

私自身も数年、検診を受けていなかったのが、2020年は必ず夫婦で人間ドックを受けます！



取り組もう「健活10」！  
10宣言  
8宣言

(堺市・30代/会社員 M.Kさん)



健活10  
宣言  
2020

## 元気なお母さんでいたい

育児と仕事に奮闘する毎日。そんな中、まだ小さい子どもがいる友人が癌になりました。

出産後、忙しさもあり検診を受けそびれていました。

闘病と育児の両立は本人や家族にとって心身共に本当に大変なものだと感じました。

子どもや家族のために、検診を受けるようにしていつも元気なお母さんでいたいです



取り組もう「健活10」!!

( 寝屋川市・30代/自営業 M.Kさん )

健活10  
宣言  
2020

## 今年のがん検診を受ける

がんはお年寄りの病気だと、忙しいの言い訳に検診を受けていませんでした。

自分も30代になったので、そろそろきちんと検査を試みようと思います。



取り組もう「健活10」!!

( 大阪府・30代/専業主婦・主夫 Y.Iさん )

健活10  
宣言  
2020

## 面倒がらずに検診を受けよう

検診を受けると何かしら引っかかる年頃になりました。

経過観察の項目は増えていくばかりで気が滅入りますが、大事にならないように定期検査を続けようと思っています。



取り組もう「健活10」!!

( 大阪市・60代/パート・アルバイト S.Tさん )

健活10  
宣言  
2020

## 今、元気だからといって安心できない年齢になってきました

四十代も半ばになって、同年代の知り合いでも、突然大きな病気にかかったという話を耳にするようになってきました。

自分が今、元気だからといって、自己判断だけに頼るのではなく、これからはきちんと検診を定期的に受けていこうにしようと思います。



取り組もう「健活10」!!

( 大阪市・40代/自営業 Oさん )

健活10  
宣言  
2020

## 人ごとではない。 3人に1人はガンになる

今年で40歳になりますが、一度もがん検診に行ったことがありません。

友達には行った方がいいよ!とは言いますが、自分となると仕事が忙しいのを理由に後回しにしがちです。

けど、最近は女性特有のガン(乳がん、子宮がん)が多いと聞き、実際に行った友達も乳がんと診断されて後回しにはできないと思い、すぐに検診の予定をいれました。



取り組もう「健活10」!!

( 大阪市・40代/パート・アルバイト M.Tさん )

健活10  
宣言  
2020

## 定期的に検診を受けて病気知らず

「行こう、行こう」と思って何かと理由をつけて数年行っていなかった子宮頸がん検診に昨年行きました。

なんともなかったのが良かったですが、自分は大丈夫と思っていても、病はいつ襲ってくるかわかりません。

もっと自分の体に関心を持って、色々と検診に行きます!



取り組もう「健活10」!!

( 大阪市・20代/会社員 T.Aさん )

健活10  
宣言  
2020

## 乳がん検診

去年は、自分には無縁と思ってた子宮頸がん検査に引っかかってしまいました!

そのおかげで毎月、病院に行くようになりました。

これを機に乳がん検診にも行こうと思います



取り組もう「健活10」!!

( 高石市・50代/会社員 H.Aさん )

健活10  
宣言  
2020

## 47歳で初体験

今まで体調不良もなく過ごしてきたけど、今年絶対人間ドックを受けよう。

去年、初孫ができ、今年2人目の孫も誕生する。

まだまだ元気で頑張らなくちゃ!



取り組もう「健活10」!!

( 東大阪市・40代/会社員 M.Tさん )

健活10  
宣言  
2020

検診受けて、子どもと安心生活

40代も後半。中学生と小学生の子どもを育てていますが、まだまだ先が長い子育て生活です。親類である叔父が胃がんで、叔母が乳がんで亡くなりました。遺伝的ながんには注意しておかないといけないので、検診をしっかりし、子どもとの時間を長く一緒に過ごしたいと思います。



取り組もう「健活10」！

( 東大阪市・40代/会社員 Y.Eさん )

健活10  
宣言  
2020

歯科検診、健康診断を受ける

子育てに追われて、自分の健康やカラダと向き合わずに来てしまったので、2020年は自分の健康と向き合ってみる！  
また、専業主婦なので自分から行動しないと健康診断を受けることもないので、これからは積極的に行動していきたい。  
まずは、歯科検診に行くことから始めてみます！！



取り組もう「健活10」！

( 枚方市・30代/専業主婦・主夫 S.Tさん )

健活10  
宣言  
2020



<https://kenkatsu10.jp/>

健活10 検索

健活10  
宣言  
2020

父さん(夫)と健康で元気で仲良くあと20年は働くよー、大丈夫！

毎年父さんと大阪市の健康診断を受けています。私に肺腺がんが見つかり、手術して2年9ヶ月、昨年父さんは網膜剥離と言われ、すぐ入院。いつも2人大丈夫！と抱きしめ励ましあっています。喫茶店を経営しているので定年はないんです。ずっと二人で頑張ります。



取り組もう「健活10」！

( 大阪市・50代/自営業 Y.Nさん )

健活10  
宣言  
2020

体調が悪い時は

子供がいるとなかなか自分の事より、子供優先で自分は後回しにしていた。でも自分が倒れたら何も出来なくなる。ましてや家族に負担がかかる事がわかり、ほったらかしにしないで、病院に行くようになりました。



取り組もう「健活10」！

( 大阪府・40代/専業主婦・主夫 匿名さん )

健活10  
宣言  
2020

毎年健康診断で引っ掛かるLDL、来年は治療する

先日、会社の産業医面談にて、かなり脅された。このままだと心筋梗塞、脳梗塞になる。ピンコロリは今の医療だと無理。体質の原因大なので、必ず受診し、投薬を受けろとのこと。くっそー、ピンコロリ出来ないなら、やるしかない！



取り組もう「健活10」！

( 泉南市・50代/会社員 Bさん )