

## ▼“みんなで健活10”動画について

“みんなで健活10”動画は、SNS キャンペーンで投稿いただいた、皆様の健活10に取り組む様子を紹介しています。

○“みんなで健活10”動画(95秒)URL：<https://youtu.be/fmGz-2SDcnk> (YouTubeへ)



[はじめよう健活10]

動画の最初には、健活10に取り組むもずやんが登場します。



[健活2の紹介]

[健活3の紹介]

健活10の項目に沿って、投稿写真を紹介しています。

簡単に始められることもたくさんありますので、是非ひとつひとつの写真をチェックしてみてください。



[健活ワンポイント]

健活ワンポイントもお伝えしていますので、お見逃しなく！

▼**健活10ポータルサイトについて**

健活10ポータルサイトでは、健活10の概要、健康寿命・平均寿命などの健活データ、健康経営に関することなど、健康に関するさまざまな情報を発信しています。

○健活10ポータルサイト：<https://kenkatsu10.jp/about/#CampaignVideo>



“みんなで健活10”動画はここからご覧いただけます。

[健活10ポータルサイト]

(参考)

▼**健活10とは**

『健活10』とは、生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、府民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。

<p><b>1</b> 健康に関心を持ちましょう</p>	<p><b>2</b> 朝ごはん&amp;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><b>3</b> 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><b>4</b> ぐっすり眠り疲れをとりましょう</p>	<p><b>5</b> ストレスとうまく付き合しましょう</p>
<p><b>6</b> 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 (5瓶、500ml) ワインなら 1/4本 (14瓶、約180ml)</p>	<p><b>7</b> たばこから自分と周囲の人を守りましょう</p>	<p><b>8</b> 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 歯科健診を</p>	<p><b>9</b> 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><b>10</b> 病気が見つかったらきちんと治療しましょう</p>