



大阪府
「10歳若返り」
プロジェクト

このプロジェクトは、健康状態に応じていきいきと長く活躍できる
「10歳若返り」をめざすものです。ところで・・・

あなたの身体は 何歳？

血管年齢

肌年齢

肺年齢

骨年齢



朝・通勤

- 朝うっかり二度寝する
- 目覚まし時計がないと起きられない
- 朝食を食べずに家を出る
- 無意識にエスカレーターを選ぶ
- 乗り換えが面倒くさい
- 空席があるとついつい座ってしまう
- 電車の中でウトウト居眠り

仕事中

- 眠気を覚ますために甘〜い飲み物
- 一日中座っている
- ずっと同じ姿勢でPCの画面を見ている
- トイレのために立つのが面倒くさい
- 仕事をしながら昼食
- 残業中、ついついお菓子を食べてしまう

若返りチャンス

ここに落ちてます！



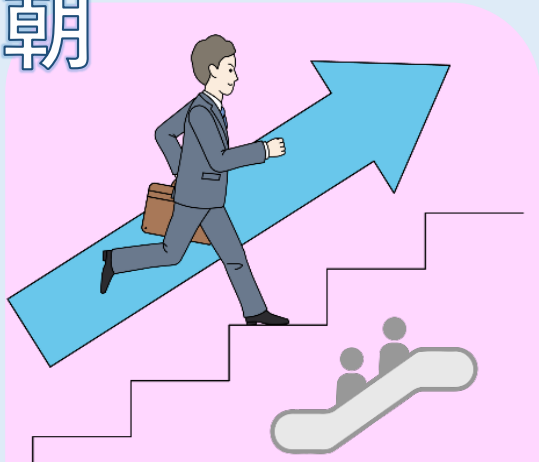
帰宅・夜

- 夜ご飯は20時以降
- 脂っこい食事が好き
- 帰り道についで泡酒を買ってしまう
- お風呂はシャワーのみ
- ぼーっとテレビを見る
- 睡眠時間は6時間未満
- 寝る前のスマホがやめられない
- 歯磨きに時間を割きたくない

休日

- 目が覚めたら昼間
- 1日中パジャマ
- 外に出たくない
- 身体に良くないと分かってもカップラーメン
- テレビの前でゴロゴロ
- 気が付いたら夜
- 次の日の仕事が憂鬱
- 趣味がない
- せっかくのお休み、検診に行くのは面倒くさい

朝



乗り換えは階段で

仕事



職場でストレッチ

ゆるっと若返り

始めませんか？

スマホはほどほどに



夜

起きたら着替える



休日

階段

選んで通勤するだけ

2ヶ月で富士登山

相当※1

2ヶ月後

運動消費カロリー

3000kcal 増加

= **ビール22杯分**

※1



今日

習慣化したら **死亡リスクも 13%減!** ※2

※1：一般労働者を対象にした、ウェアラブルデバイスを用いた調査により算出。

※2：平均年齢65歳の男性8874名の男性を対象としたシドニー大学の研究(2019)を基に算出。

大阪府 政策企画部 広域調整室 事業推進課

〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目

Tel : 06-6944-6118 Fax : 06-6944-6619

URL:https://www.pref.osaka.lg.jp/kikaku_keikaku/inochi_v/

本パンフレットは、大阪府「10歳若返り」プロジェクト（摂津市・大阪大学人間科学部協力）の一環として作成されました

PBL-F 心理・行動
Psycho-Behavior Lab for Foresight
フオサイトラボ