

おおさか健活マイレージ
アスマイル

ピヨーンと で の ば そ う 健康寿命



● 門真市イメージキャラクター
元祖招き猫 ガラスケ

● 大阪府広報担当
副知事もずちゃん

もずちゃんも
アスマイル

いつまでも元気で過ごすためには 「健康寿命」をのばすことが必要

日本人の平均寿命はのび続けていますが、「健康寿命」は男性で約9年、女性で約12年も短いそうです。健康寿命をのばすためには、運動や食生活の改善、健（検）診の受診などが大切です。

新しい年が始まる今、大阪府の健康サポートアプリ「アスマイル」で健康づくりを始めましょう。

健康寿命 ▶ 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



健康活動でポイントがもらえる「アスマイル」
門真市国保会員限定おトクなキャンペーン始まる！

