

☑ 未病チェックシートを活用しよう!

<http://me-byo.com/>



現在の体調・体質などについての質問項目に回答することによって、あなたの現在の心身の状態(未病状態)をチェックすることができます。

慶應義塾大学による、3万件を超える漢方診断の症例分析の結果をベースに作成されたものを、パソコンやスマホで利用できるよう公開しています。

健康診断や検査とともに、未病改善による健康づくりの参考としていただけます。

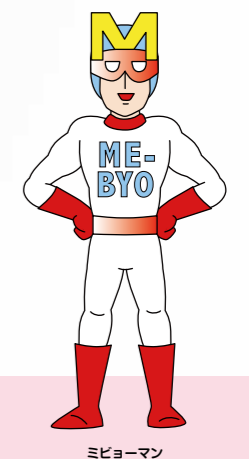
未病

ME-BYO®

未病改善の第一歩!
健康診断を受けよう。



未病改善で健康長寿!



神奈川県

【お問い合わせ先】
神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課
TEL 045-210-1111 (内)4746, 4789

「未病改善」の取組みをHPで公開中!

健康寿命 かながわ 検索

URL: <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f480290/>



■「未病」をキーワードとした産業や地域の活性化

ヘルスケア・ニューフロンティアの推進

▼詳しくはWEBで!

ヘルスケア・ニューフロンティア 検索



県西地域活性化プロジェクト

▼詳しくはWEBで!

県西地域活性化プロジェクト 検索



健康と病気の間で連続的に変化している「未病」の状態。

自覚症状はないけど、健診結果が悪化してきている…。

検査結果で異常はないけど、何となく体調不良…。

日常生活でより健康な状態に近づけていくことが大切です。

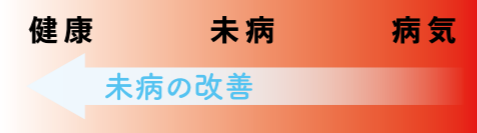
「未病改善」の取組みをはじめましょう!

神奈川県

KANAGAWA

未病改善で健康長寿!

人間の心身の状態は、健康と病気の間で連続的に変化しており、日常生活において、「未病改善」により健康な状態に近づけていく(右の図の矢印)ことが大切です。



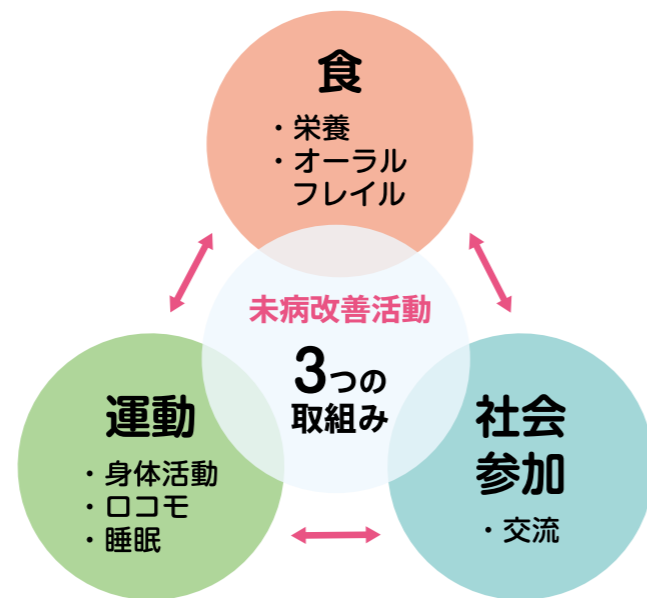
■ かながわ未病改善宣言 (平成29年3月)

2つの理念

- 1 「超高齢社会を幸せに生きるには未病改善が大切だ」という価値観を県民文化として育て、人生100歳時代に向けた「スマイルエイジング」を実現します。
- 2 そのため、未病改善について皆で学び、県民一人ひとりにはもとより社会のあらゆる主体が協力しあって、ライフステージに応じた未病改善の取組みを展開します。

3つの取組み

- 食** 医食農同源の考え方で、口腔機能を大切に、バランスの良い食生活をおくる取組み
- 運動** 日常生活におけるスポーツなど身体活動、ロコモティブシンドロームの予防・進行防止、適度の睡眠を組み合わせる取組み
- 社会参加** 人と人の出会い・ふれあい・交流を進める取組み



■ ライフステージに応じた未病対策の取組み

各世代の課題に応じた「未病改善」の展開によって、あらゆる世代のいきいきとした暮らしと中長期的な視点からの健康寿命の延伸をめざしていきます。



県民の皆さんの「未病改善」の取組みを支援しています

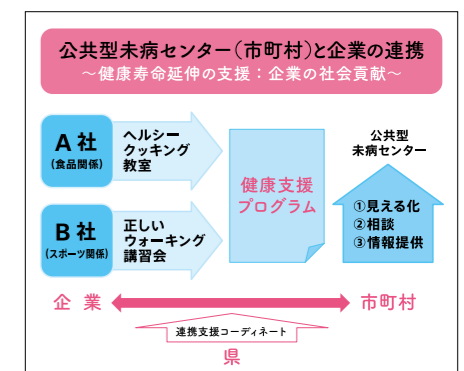
1 かながわ未病改善協力制度

かながわ未病改善宣言の趣旨に賛同し、未病改善に情報提供などで協力いただける企業やお店等を登録する制度です。協力企業やお店等の詳しい情報は、4のサイトで紹介しています。



2 未病センター

皆さんが手軽に健康状態や体力等をチェックし、「見える化」でき、その結果に基づくアドバイスや未病改善に関する情報提供を受けられる場です。(利用料は無料または実費程度)
市町村の未病センターでは、民間企業等による「健康支援プログラム」(例:ロコモ予防や減塩のための栄養教室、オーラルケアやウォーキングの体験講習など)を、県がコーディネートして実施し、未病改善の実践を学ぶ機会(無料又は低額)を提供しています。



健康支援プログラムのイメージ図

3 未病サポーター養成研修

皆さんの食・運動・社会参加の未病改善の取組みの実践、健康長寿に役立つ知識等を、講義と実技によって学んでいただくものです。

- 講義: 「未病改善」(食・運動・社会参加)の意義
生活習慣病、認知症等のリスクとその改善方法等
- 実技: コグニサイズ(認知症予防エクササイズ)
お口の体操(口腔機能の維持・向上、いきいきした表情を保つ)
転倒予防体操・ロコモ予防体操、失禁予防体操

詳しい開催予定は4のサイトで紹介しています。



県内各地で実施されている研修(藤沢市内での実施風景)

4 かながわ健康長寿ナビサイト

皆さんの健康の維持・増進、健康寿命延伸に向けて、食・運動・社会参加を中心とする未病改善に役立つ情報を一元的に提供するサイトです。未病改善実践のための動画や、市町村の関連情報、協力企業等による関連イベント情報なども掲載しています。
(サイトアドレス <http://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/>)



1~4については県健康増進課のホームページ(<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f480290/>)で紹介しています。協力制度・未病センターに関心をお持ちの企業・団体等からのお問合せ・ご相談に随時対応しています。(問合せ先はリーフレット裏面に記載)