

# ライフステージに応じた「未病改善」の取組みについて

～健康寿命延伸に向けた「未病改善」の  
県・市町村・民間の連携による展開～

平成29年8月25日  
神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課



1

## かながわ未病改善宣言 (平成29年3月)

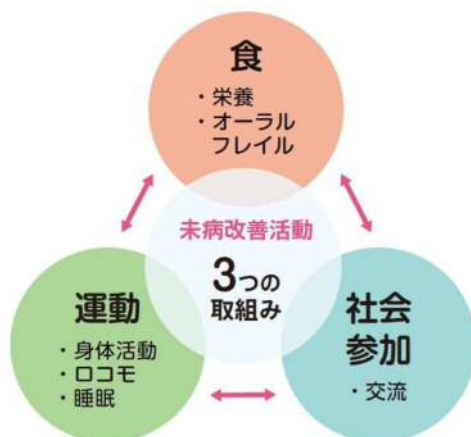
健康 未病 病気

未病の改善

未病・・・健康と病気の間で連続的に  
変化している状態

未病の改善

・・・心身の状態の変化の中で、特定  
の疾患の予防にとどまらず心身をよ  
り健康な状態に近づけていくこと



未病を治すかながわ宣言(平成26年1月)

(高齢者を中心に健康寿命の延伸を図る)

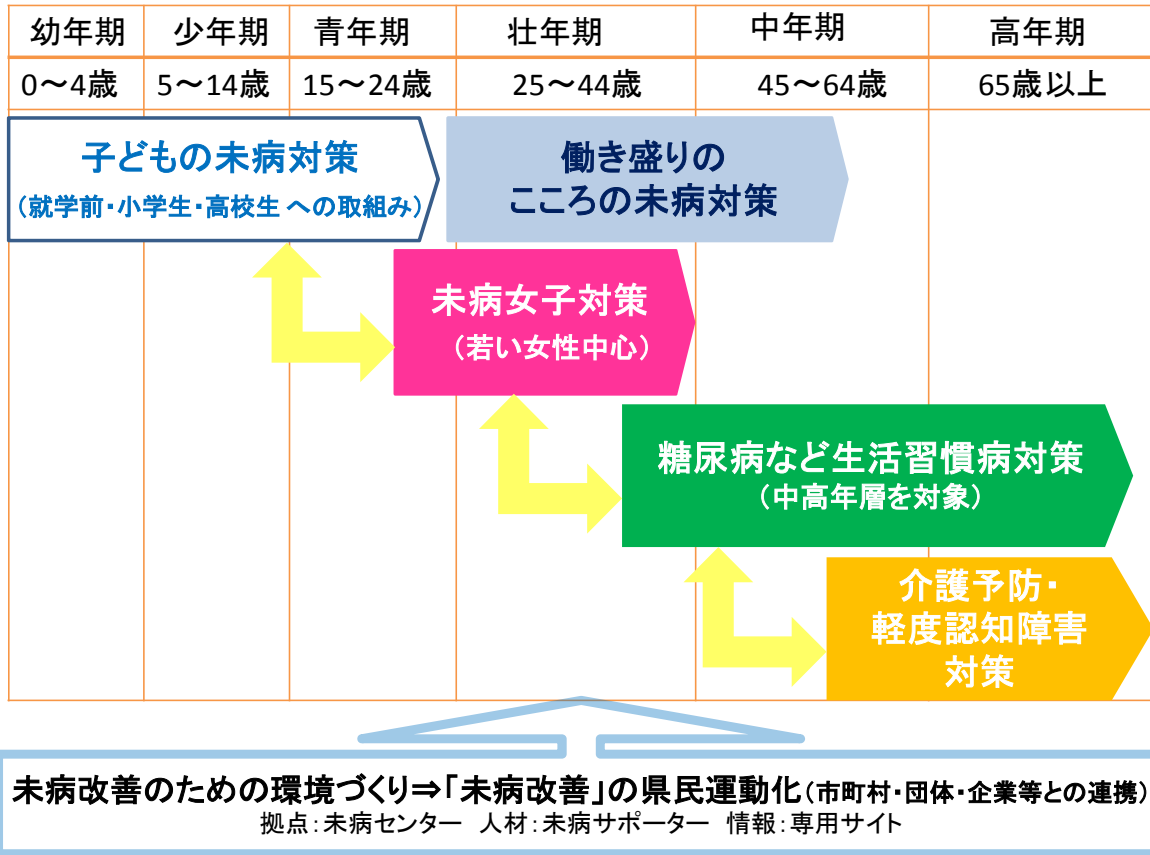
バージョンアップ

### かながわ未病改善宣言

- ライフステージに応じた未病対策
- 人生100歳時代に向けた「スマイルエイジング」の実現
- 「食」に「オーラルフレイル」を追加
- 「運動」に「ロコモ」「睡眠」を追加

2

# ライフステージに応じた未病対策



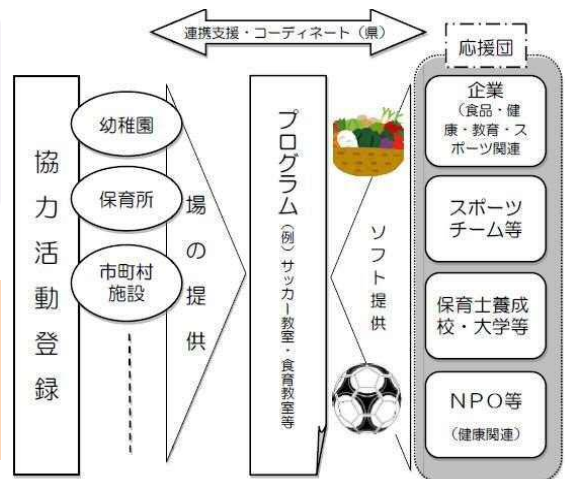
3

## 子どもの未病対策

**目的**：親や子どもが身近な場所（保育園、幼稚園等）で未病対策に取り組めるよう、企業等がプログラム等を提供するしくみをつくる。

### 29年度 of 取組み

- ① しきみづくりのための 検討・準備
- ② キックオフイベント（11月）



### その他

- 子どもの運動に係る指導者研修
- 啓発リーフレットの作成・配布(小学校5年生向け、就学前児童(年中児)向けの2種類)
- 高校生むけの健康・未病学習教材(副読本または学習資料集等)、学習方法の開発

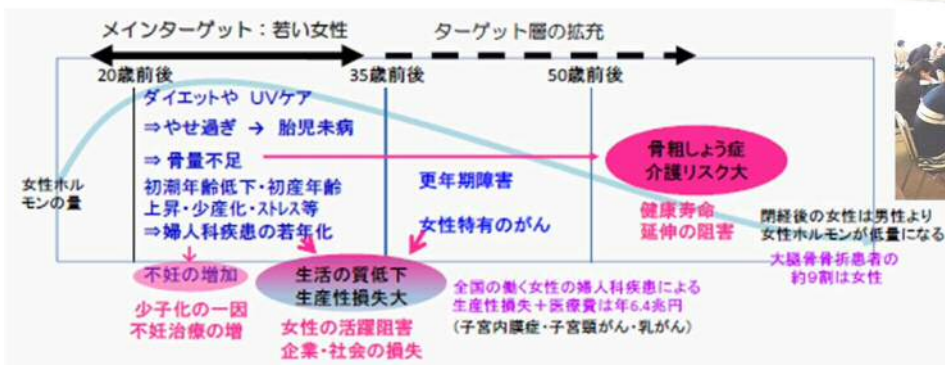
4

# 若い世代を中心とした女性の未病対策①

**目的** 自己の健康課題に無関心な層を含む若い世代を中心に、女性の健康・未病課題の普及・啓発を行い、女性の未病改善による健康増進と活躍支援を図る。

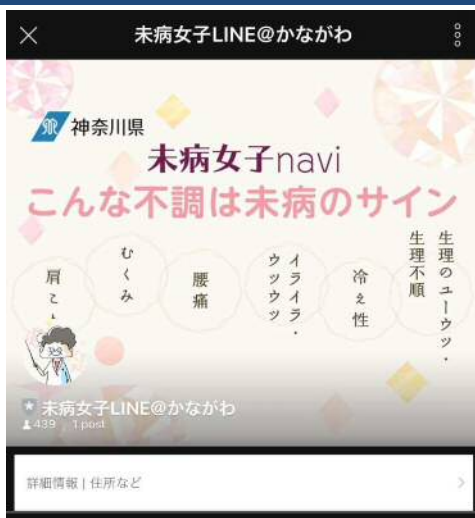
## 29年度の取組み

- ① 専用サイト「未病女子navi」運営、若い女性の健康意識・行動調査
- ② 「女性の健康週間」(3/1~3/8)普及啓発イベント(30年3月横浜市で実施予定)
- ③ 「未病女子いやしのセミナー」
  - ・箱根町(9/23)、山北町(10月)、小田原市(11月)で実施予定
- ④ 大学・専門学校と連携した普及啓発



未病女子いやしのセミナー  
(28年10月30日・大井町)

# 若い世代を中心とした女性の未病対策②



未病女子LINE@かながわ  
3/15 16:00 登

🌸もうすぐ春も本番🌸

桜の開花予想が気になる時期になってきましたね。春は何かウキウキする季節ですが、実は体調を崩す人も多いんですよ🙄

春は、天候が安定せず、寒暖の差が激しかったり、卒業・入学や人事異動などで、環境の変化も激しかったりで、自律神経の不調が生じやすい季節と言われ...もっと見る



特設サイト：「未病女子navi」

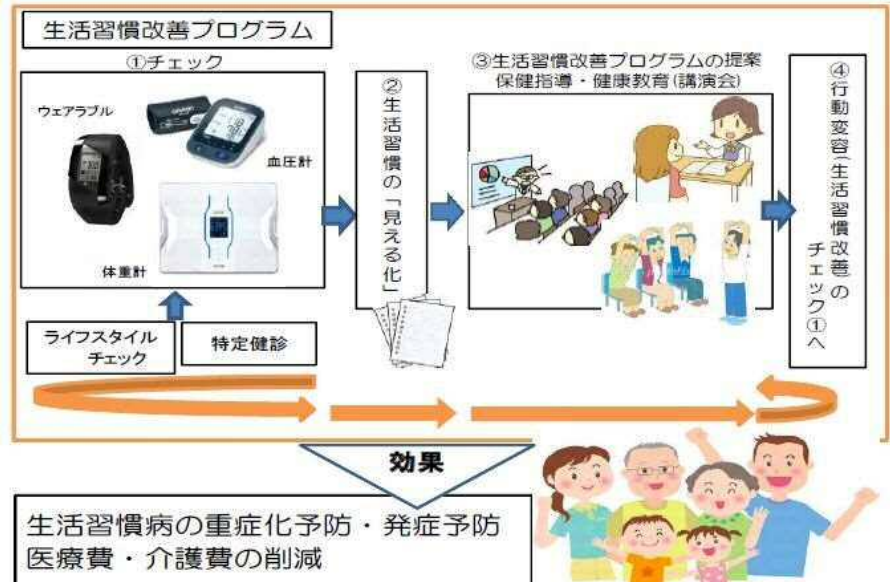
SNS：「未病女子LINE@かながわ」

# 生活習慣病の未病対策

目的 生活習慣病の重症化を抑制するため、効果的な保健指導方式（かながわ方式保健指導）を県内市町村へ普及するとともに、新たにウェアラブル端末を活用した生活習慣改善プログラムによる保健指導を市町村で実施する。

## 29年度の実施

- ① 市町村へのかながわ方式保健指導の委託
- ② ウェアラブル機器活用による生活習慣改善



7

# 認知症の未病対策

## 29年度の実施

### ○ 介護・認知症未病改善プログラム事業

認知症のリスクを軽減するため、コグニサイズを実演できるコミュニケーションロボットや体験できる運動機器等も活用して、さらなる普及を図る。

### ○ 認知症サポーター活動支援事業

認知症の人や家族を見守り支える認知症サポーターの活動を促進するため、ステップアップ講座の実施や活動先の調整を行う。

### ○ 認知症未病改善対策推進事業

最先端の知見に基づく認知症未病改善対策を推進するため、県民、市町村や関係機関等と一体となり、県民向けセミナー等を実施する。

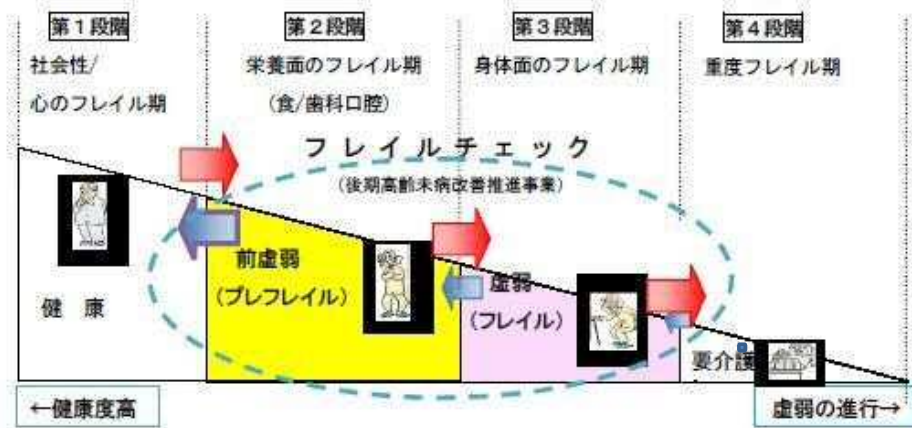


8



# ロコモ・フレイルの未病対策

○ 県内各地で地域別セミナーなどを通じてフレイル予防アプローチの一層の周知を図るとともに、高齢者へのフレイルチェック（指わかテスト、ロコモチェック等）の機会を提供する。



- ・ 29年11月にロコモに関するシンポジウムを開催予定
- ・ 30年1月にフレイル・オーラルフレイルシンポジウムを開催予定

フレイルとは？

高齢になり、筋力の低下、精神活動の低下など健康障害等が見られる虚弱の状態

9

## かながわ未病改善協力制度（平成26年2月～）

未病の改善にむけた取組みを、企業や団体など、幅広い方々と共に推進、未病改善の情報発信の場を広く提供

➡ 未病改善の取組みへのきっかけづくり



平成29年8月10日現在  
312団体を登録  
(事業所数7,290箇所)

10

# 未病センター



未病センターカーブス小田原



未病センターずし市役所

- ①自分の健康状態が「見える化」できる（見える化）
- ②健康に関する相談・アドバイスを受けることができる（相談）
- ③食、運動などの知識の習得、情報を得ることができる（情報提供）

平成29年8月現在 24箇所を認証

なお、公共型未病センターでは、企業・団体による健康支援プログラムを提供

平成29年8月現在 20企業・団体の26プログラムが登録

11

## 未病サポーター養成研修

目的 地域で未病改善の普及を行う「未病サポーター」を養成するための研修

- 講義1時間、実技1時間、計2時間程度の研修(参加無料)
  - <講義> 未病の概念、未病改善の取組みの必要性・効果について、平均寿命と健康寿命の格差の要因 等
  - <実技> コグニサイズ、かながわ健口体操、転倒予防体操など

未病サポーター	実績人数
H27	2,941名
H28	2,699名



12

未病センター設置一覧（平成 29 年 8 月 1 日現在）

	施設運営者	名称	所在地	認証日
1	(株)カーブス ジャパン	未病センターカーブス小田原	小田原市前川120	H27. 3. 16
2	綾瀬市	未病センターあやせ	綾瀬市深谷中4-2-1保健医療センター内	H28. 3. 25
3	横須賀市	未病センターすこやかん	横須賀市西逸見町1-38-11 ウェルシティ 市民プラザ6階	H28. 3. 25
4	海老名市	未病センターえびな	海老名市中新田377保健相談センター内	H28. 3. 25
5	座間市	未病センターざま	座間市緑ヶ丘1-1-3市民健康センター内	H28. 3. 25
6	厚木市	未病センターあつぎ	厚木市中町1-4-1保健センター内	H28. 3. 25
7	大和市	未病センターやまと	大和市大和南1-8-1 大和市文化創造拠点シリウス4階 大和市立図書館内	H28. 3. 25
8	中井町	未病センター・なかい 健康づくりステーション	中井町比奈窪104-1保健福祉センター内	H28. 3. 25
9	愛川町	未病センターあいかわ	愛川町角田257-1健康プラザ内	H28. 3. 25
10	清川村	未病センターきよかわ	清川村煤ヶ谷2218保健福祉センター やまびこ館内	H28. 3. 25
11	ウエルシア 薬局(株)	ハックベリー美しが丘店はかる 場	横浜市青葉区美しが丘西3-65-3	H28. 7. 13
12	クオール(株)	ローソクオール薬局港北新横 浜二丁目店	横浜市港北区新横浜2-5-11	H28. 7. 13
13	(株)風の谷 プロジェクト	風の谷リハビリデイサービス	三浦市岬陽町2-1	H28. 7. 13
14	(株)学研 ココファン	FujisawaSST Wellness SQUARE 南館 カフェコーナー(福祉・健康・ 教育施設)	藤沢市辻堂元町6-17-1	H28. 8. 25
15	箱根町	未病センターはこね	足柄下郡箱根町宮城野881-1 箱根町総合保健福祉センター内	H28. 10. 4
16	社会福祉法人 三浦市 社会福祉協議会	三浦市社協未病センター	三浦市南下浦町菊名1258-3 三浦市総合福祉センター内	H28. 12. 12
17	逗子市	未病センターずし市役所	逗子市逗子5-2-16 逗子市役所内	H28. 12. 12
18	逗子市（逗子市 体育協会）	未病センターずしアリーナ	逗子市池子1-11-1 逗子アリーナ内	H28. 12. 12
19	山北町	未病センターやまきた 健康ステーション	足柄上郡山北町山北1971-2 山北町健康福祉センター内	H28. 12. 12
20	松田町	未病センターまつだ	足柄上郡松田町松田惣領17-2 松田町健康福祉センター内	H29. 2. 27
21	大井町	未病センターおおい	足柄上郡大井町金子1964-1 大井町保健福祉センター内	H29. 2. 27
22	湯河原町	未病センターゆがわら	足柄下郡湯河原町中央2-1-3 湯河原町保健センター内	H29. 2. 27
23	開成町	未病センターかいせい	足柄上郡開成町延沢773 開成町保健センター内	H29. 5. 10
24	二宮町	未病センターにのみや	中郡二宮町二宮1410 二宮町保健センター内	H29. 5. 10

健康支援プログラム登録一覧（平成29年8月1日現在）

	企業等の名称 (50音順)	プログラムの名称	概要	参加費
1	味の素㈱	健康寿命延伸のための栄養摂取と食提案に関する講習会 「おいしく食べて健康づくり講習会」	ロコモ予防、減塩などに役立つ、栄養と食に関する講習会	無料
2	大塚製薬㈱	県民の健康寿命増進に関する正しい情報の提供を目的とした講習会 「大塚ヘルスケアプログラム」	熱中症予防、女性の健康などをテーマとした講習会	無料
3	松下電器㈱	効果的健康づくり支援のための活動量計の提供(30台)	家事・運動など生活全般の活動量を測定・記録でき、健康指導に活用できる機器の提供	無料
4	㈱アズジャパン	からだ年齢測定プログラム	(独法) 国立健康・栄養研究所との共同開発による体力年齢の測定と結果に基づくアドバイス	無料
5	NPO法人神奈川県ウォーキング協会	健康増進のためのウォーキング教室 「明日の健康をつくろう」	講義と実技教育による、初心者向けウォーキング教室	1,000円
6	サンスター㈱	オーラルケア講座	同社歯科衛生士によるオーラルケアの最新情報と実践方法等の講座	無料
7	ウエルシア薬局㈱	健康や予防に関する各種講座 「ハックセミナー」	薬の飲み方などに関する、同社の専門職によるセミナー	無料
8	資生堂ジャパン㈱	美と健康のための栄養講座 「大人のためのヘルス&ビューティー」	サクセスフルエイジングのための栄養・食事に関する講座	無料
9		健康長寿のための笑顔講座「大人のためのフェースエクササイズ」	笑いの効用に注目し、素敵な笑顔になるためのポイントを学ぶ講座	無料
10	㈱ジャパンヘルスイノベーション	フィットネスエクササイズ教室	健康体操、エアロビクス、ヨガ、ピラティス、太極拳などの、年齢・性別に応じた体験教室	500円
11	㈱スギ薬局	健康相談会	血圧・骨密度測定、同社薬剤師、管理栄養士による健康相談	無料
12	ミズノ㈱	健康増進のためのウォーキング講習会	ウォーキングの「安全に」「効果的な」方法等の講習	200円程度
13		健康増進のためのノルディックウォーク講習会	安全で運動効果も上がるディフェンシブスタイルの講習	
14	森永乳業㈱	自分で「動く・考える・食べる」を続けるための教室 「『食べること』をもう一度見直しませんか?」	介護予防の視点から、「食べること」を見直し、日常生活で役立てられる方法等を学ぶ教室	無料
15	㈱エポック社	エポック社 ジグソーパズル体験会	主に高齢者を対象としたジグソーパズルの体験会	無料
16	公益財団法人 神奈川県 柔道整復師会	腰痛・転倒防止プログラム	柔道を基本とした健康柔（やわら）体操の実施	無料
17	公益財団法人 ダイヤ高齢社会 研究財団	高齢者向け有酸素運動「ダイヤビック」体験教室 「みんなでダイヤビック」	主に高齢者を対象とした音楽に合わせたエアロビック教室	100円程度
18		心の健康講座 「ハッピー教室」	高齢期のうつを正しく理解し、毎日をポジティブに過ごすためのこころの健康講座	300円
19	ちやくみ ㈱茶来未	目からうるこの日本茶講座 「日本茶を飲んで健康維持・お茶はもともと薬だった」	日本茶の歴史や効能についての講座	200～500円 ※参加人数に応じた額
20		桜ヶ丘中央病院による地域サポートプログラム 「サクラ未病開プラン・リハビリ専門職による未病講習会」	日常生活に運動を取り入れた転倒予防講習会	無料
21	医療法人社団 哺育会 桜ヶ丘中央病院	同上 「サクラ未病開プラン・薬剤師による点眼薬、外用薬の正しい使い方講座」	目薬や塗り薬の正しい使い方講座	無料
22		同上 「サクラ未病開プラン・管理栄養士による骨粗鬆症予防のための食事講座」	骨粗鬆症予防に役立つカルシウムを含む献立等の紹介	無料
23	雪印メグミルク㈱	骨・カルシウムセミナー	骨の役割や骨に欠かせない栄養素であるカルシウムについての講習	無料
24		ヨーグルトセミナー	ヨーグルトの基礎知識や料理への応用方法の講習	無料
25	養命酒製造㈱	未病予防健康セミナー「養命酒すこやか塾」 「養命酒すこやか塾」	東洋医学に学ぶ夏バテ対策、冷えによる体調変化と薬酒による体質改善	無料
26	クオール薬局㈱	認知症に関する取組みを伝える講習会 「認知症未病改善カフェ」	認知症の内容や症状別対応に関する講習	無料