



神奈川県



Otsuka 大塚製薬

神奈川県と大塚製薬は、包括協定を締結し、未病改善の取組を推進しています

未病改善でいつまでもいきいきと！

人の心身の状態は、日々、健康と病気の間を連続的に変化しており、この全ての変化の過程を表す概念を「未病」と言います。子どもから高齢者まで、誰もが笑って元気にいきいきとくらせるように、日常生活において、心身をより健康な状態に近づけていく「未病改善」の取組が重要です。

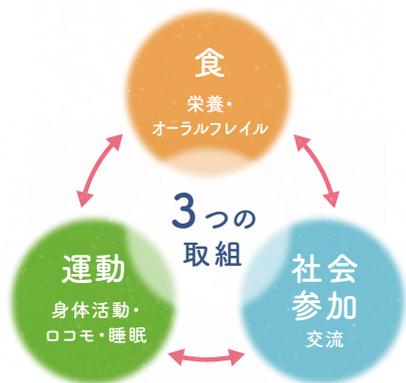
未病とは



← 未病改善

神奈川県では「食」「運動」「社会参加」の3つをキーワードに、未病改善の取組を進めています。

未病改善の3つの取組



- 心不全の診断から
- 治療までの流れや
- 心不全の症状について
- わかりやすく動画で解説

さらに詳しく知りたいときは  
こちらのWebサイト・スマホサイト



「心不全を知って、  
予防・治療しよう」

未病改善！

知って得する

# 健康管理術！！

日ごろの生活と運動で  
あなたの心臓を守ろう



監修

神奈川県立循環器呼吸器病センター 循環器内科  
部長 福井 和樹 先生



神奈川県



Otsuka 大塚製薬

神奈川県のキャラクター  
未病改善ヒーロー  
ミビョーマン

# 食事と運動が大事なことをご存知ですか？

日々の食事が乱れたり、運動不足が続くと、いつの間にか体重が増え、血圧が高めになったり、コレステロール値が高めになるなど、生活習慣病が心配されます。

未病

**健康**

生活習慣の乱れ

体重増加

検査値が少し高め

高血圧・糖尿病・脂質異常症

心筋梗塞など

心不全・脳卒中

未病改善で  
心臓病に  
ならないように



未病の段階で早めからバランスの良い食事と適度な運動を心掛けることで、病気につながらないようにすることが大切です。

神奈川県的心不全患者さんはこの20年で約3倍に増加しています。



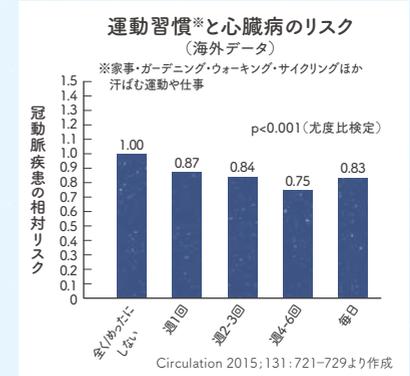
H30神奈川県衛生統計年報より作成

心臓に何らかの病気をお持ちの方は、運動を始める前にかかりつけの医師にご相談ください

## 良いウォーキングとは？



全く運動をしない女性に比べて、少しでも運動習慣がある女性は心臓病になるリスクが低い事が報告されています。



## 自宅でもできる、身体活動を増やして、代謝アップを図ろう



## サンマルサンサン 3033運動

### くらしに運動・スポーツの習慣を！

神奈川県では、県民の皆さんが運動やスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を送っていただくために、  
**1日30分「気軽に身体を動かしましょう」、**  
**週3回「できれば2日に1回」、3ヶ月間「続けてみましょう」**  
 という3033運動の取組を進めています。  
 詳しくは県のホームページ(「**3033運動**」で検索)

