



神奈川県

KANAGAWA

# キミの健康戦略。

未病改善のために今日からできることを。未病センターがサポートします。

## 未病番長

三浦大輔

横浜DeNAベイスターズ監督

## 未病センター

手軽に健康状態や体力等をチェックし、その結果へのアドバイスを受けることができます。未病改善の情報や、健康づくりプログラムの提供を行っているセンターもありますので、ぜひご利用ください。



健康状態の見える化

健康測定機器・体力測定コーナー



健康相談・アドバイス

保健師等専門人材によるアドバイス



健康づくりの情報提供

健康講座・イベントのお知らせ

開所状況、設置機器などについては、各未病センターにお問合せください▶

問合せ先

神奈川県 健康医療局 保健医療部 健康増進課 未病対策グループ 045-210-4746

神奈川県内

80カ所以上!

詳細はこちら▶



# 未病センターは誰でも気軽に使えます

未病センターは、手軽に健康状態や体力などをチェックし、その結果に基づくアドバイスや「未病改善」の取組のための情報を受けられる場です。無料または実費程度の料金を利用することができます。

## 未病センターにはこんな測定機器が

身長体重計、血圧測定、体組成計、血管年齢測定機器、握力計、脳年齢、骨波形測定器、ヘモグロビン量測定器など

※未病センターごとに設置されている機器は異なります。

## 専門家のアドバイスも受けられます

測定結果をもとに、管理栄養士、保健師、健康運動指導士、看護師などの専門家から必要なアドバイスを受けることができます。

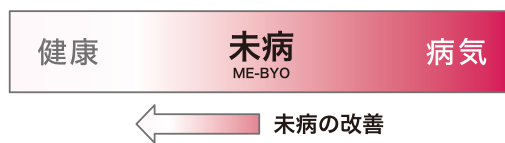
※未病センターごとに配置されている専門人材は異なります。

県民のみなさんの  
未病改善の取組を  
サポートします！



未病改善ヒーロー  
ミビョーマン

### 未病とは



私たちの心身の状態は、健康と病気の間で、連続的に変化しています。

「ME-BYO(未病)」は、その状態を示す言葉です。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ことが大切です。

### 未病改善の3つの取組

#### 食

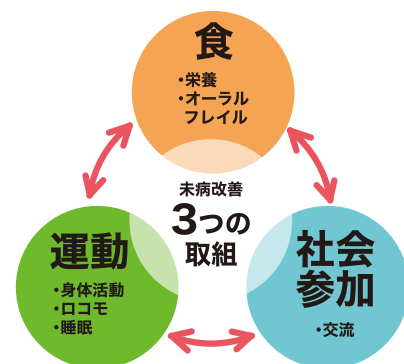
毎日の食生活を見直し、健康的な食生活へ改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。

#### 運動

日常生活にスポーツや運動を取り入れること。質の良い睡眠も重要です。

#### 社会参加

ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つこと。



※心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態

## 未病改善情報を発信しています！

### 未病の改善

神奈川県で行っている未病改善の取組についてご紹介しています。



### 未病女子navi

女性特有の健康課題や、未病改善のための実践情報を掲載しています。



### かながわ未病改善ナビサイト

神奈川県や市町村、企業等による未病改善の情報を発信しています。

