

み びょう  
**未病**ってなに？

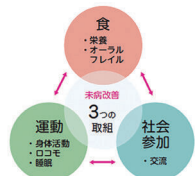

私たちの心身の状態は、健康と病気の間で連続的に変化しています。未病は、その状態を表す言葉です。日常生活において未病改善により、健康な状態に近づけていくことが大切です。

 み びょう  
**未病改善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。



※ 心身の機能低下につながる口腔機能の虚弱な状態

**未病改善・健康づくり情報についてはこちらから**
**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。



神奈川県では「未病改善」に関する取組を進めています。



未病改善ヒーロー  
ミビョーマン

神奈川県健康増進課 電話 045-210-4746

 \今日から/  
**ミビョウカイゼン!**

「病気ではないけど、調子が出ない」  
 そんな状態のことを未病（ミビョウ）といいます。  
 毎日の生活を少しだけ気をつけて、  
 体の調子を整えよう!



神奈川県健康増進課

朝のルーティンを  
チェック!

get up on time /



### ✓ 決まった時間に起きてる?

起きる時間を決めることで、規則正しい生活の第一歩!

let's eat  
breakfast /



### ✓ 朝ごはん、食べてる?

朝にしっかり栄養摂取して  
1日のエネルギーに。

体温を上げ、代謝を高めて  
太りにくい体をつくる効果も!

朝ごはんレシピ▶



### ✓ おはよう! って誰かに言った?

あいさつやおしゃべりで1日のウォーミングアップを。

朝の時間に起きて体を動かすことで、  
1日のエンジンがかかります。

good morning /



朝の時間に起きて

体を動かすことで

1日のエンジンがかかります

夜のルーティンを  
チェック!

### ✓ 一息リラックスしてる?

自分の時間をもつことも大切。  
好きなことをやる時間を作ろう。



### ✓ 今日運動した?

寝る前にストレッチを行うと寝つきやすくなります。

stretch  
your body /



### ✓ 寝る前の作業はほどほどに

夜に集中しすぎると頭が休めず寝づらくなります。  
明日のために休むことも大事!

don't overwork  
yourself /



夜は

1日頑張った

体と心を休める時間です

がんばりすぎないで!