

# 未病改善の取組を応援します！

県では、一人一人が「食・運動・社会参加」を通じた未病改善に取り組むための環境づくりを行っています。

身近な場所で健康測定や体験をして、未病改善のきっかけとしてみませんか。

# 3つの取組で未病改善！

働く世代編

## 1 未病センター

県内80箇所以上ある「未病センター」では、無料または実費程度で、血圧や体組成などの各種測定ができるほか、保健師などの専門家から結果に基づくアドバイスを受けることができます。



未病センターかまくら



me-byoエクスプラザ(未病バレー「ピオトピア」内)



未病センターえびな



未病センターざま

## 2 かながわ未病改善協力制度

「かながわ未病改善宣言」の趣旨に賛同していただいた企業やお店などを登録する制度です。登録されている企業やお店などでは、未病改善の情報を得たり、未病改善の取組を体験したりできます。



## 3 かながわ未病改善ナビサイト

皆さんの未病改善に役立つ情報を、一元的に提供するサイトです。未病改善実践の動画や、市町村や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。



### 詳細はホームページまで



※ご利用の際は、開所状況をご確認ください。

未病センター  
https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f480290/mibyocenter.html

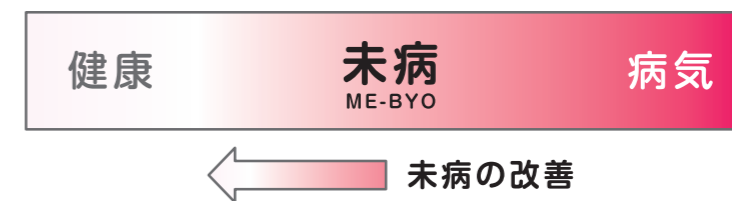


かながわ未病改善協力制度  
https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f480290/p754591.html



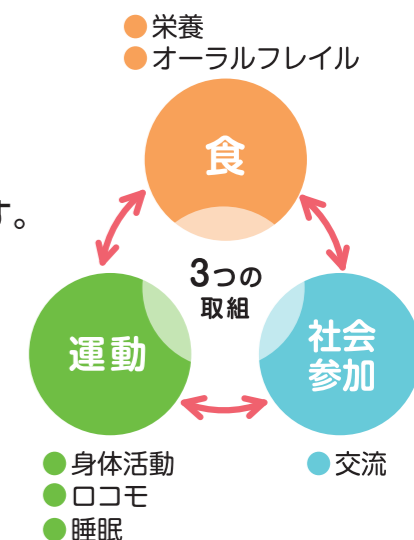
かながわ未病改善ナビサイト  
https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/

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。



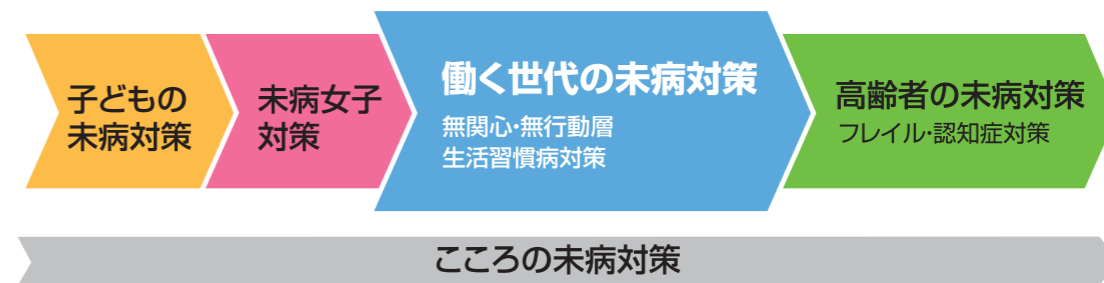
## 未病改善 3つの取組

- 食** 毎日の食生活を見直して、健康的な食生活に改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。
- 運動** 日常生活に運動を取り入れることや、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いろいろな方と交流すること。



※心身の機能低下につながる口腔機能の虚弱な状態

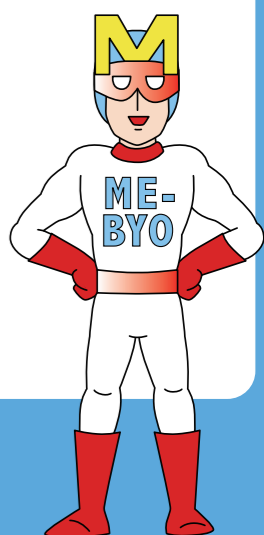
## ライフステージに応じた未病対策



神奈川県は未病改善の取組を推進します！

未病改善  検索

問合せ先：神奈川県健康増進課 045-210-4746



未病改善ヒーロー ミビョーマン

# いのちがやく暮らしのために

生活習慣病の多くは、不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされます。バランスの取れた食生活、日常生活の中での適度な運動など、できることから少しずつ実践してみませんか。

## 生活習慣病の代表格「糖尿病」に気をつけよう

糖尿病は、インスリンが不足したり働きが低下したりして、血液中のブドウ糖(血糖)が増えすぎた状態が続く病気で、40歳以上の4人に1人は糖尿病の疑いがあるとされています。

※糖尿病になると歯周病の悪化するリスクが高まります。

## 血糖値が高いまま放っておくとどうなるのか

血管が傷ついてもろくなり(動脈硬化)、様々な合併症を引き起こします。早期には自覚症状が現れにくく、気づかないうちに進行して重篤な状態になることもあります。



出典：神奈川県国民健康保険団体連合会「とても大切な特定健診のお知らせ」

## 特定健診を受けよう!

特定健診は、40歳から74歳の方が対象で、生活習慣病対策を目的としたメタボリックシンドロームに着目した健診です。通院中の方も健康な方も、年に一度特定健診を受けて、自身の健康状態を確認しましょう!

### 特定健診で分かること

- 内臓脂肪型肥満
- 糖尿病・高血圧
- 動脈硬化・脂肪肝のリスク など



未病番長 三浦大輔



動画

未病番長が解説  
～特定健診を受けよう～

詳しくは、お手持ちの健康保険証に記載された医療保険者へお問合せください。

## 食の未病改善

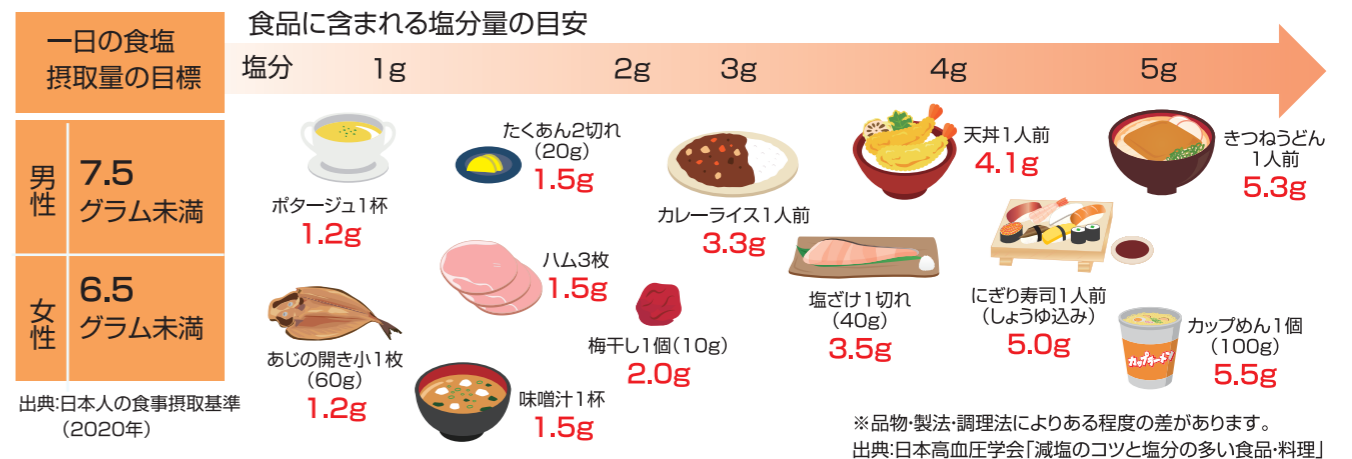
生活習慣病対策には、バランスのとれた食生活が重要です。主食・主菜・副菜をそろえた食事をする事で、バランスよく食べることができます。副菜にあたる野菜を多く使った料理(サラダ、煮物等)を意識して食べるようにしましょう。

### 今日からベジ(ベジタブル)ファースト!

糖質を含む食べ物をとると血糖値が急激に上がりやすくなり、血管を傷つけるおそれがあります。野菜を先に食べる「ベジファースト」で血糖値の急上昇を防ぎましょう。

### 目指せ、減塩!

血圧が高い状態が続くと、血管が傷ついて動脈硬化が進行し、生活習慣病の重症化のリスクを高めます。血圧を下げるには減塩が重要ですが、現代の日本人の平均摂取量は約10gと、目標を大きく超えています。



## 運動の未病改善

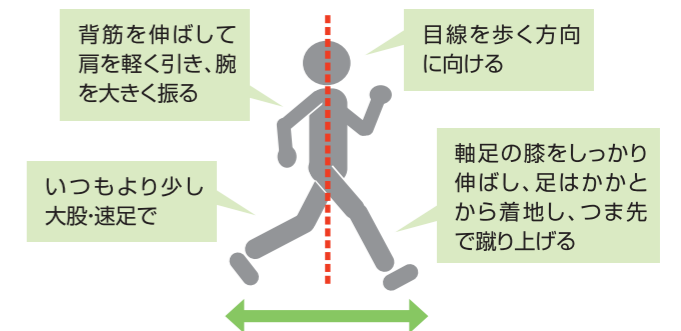
普段から適度にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるにつながります。

### 1日30～60分、週3回以上

運動量の目安としては、歩くことと同程度のきつくない運動を1日30～60分、週3回以上行うことが理想です。

### 通勤の移動を「運動」に変えよう

徒歩も早歩きにするだけで、ただ歩くよりも1.2倍の運動強度になります。忙しい方は、通勤時の歩き方を変えてみませんか。



## 社会参加の未病改善

社会参加は健康のカギ。からだの衰えの入口は「社会参加」の機会の低下であることが分かってきました。現在は働くことで社会と密接につながっている方も、定年後につながりを維持できるよう、今から地域や趣味仲間とのつながりを築いておきましょう。