

神奈川県のご紹介

● 未病センター

健康状態・体力等を確認し、アドバイスがもらえます。未病改善情報の収集もできます。



● かながわ未病改善ナビサイト

日常生活で「未病改善」するために役立つ情報などを掲載しています。



● こころの未病

生きづらさやストレスを感じている方に向けて、様々な情報を発信しています。

【かながわの自殺対策ポータルサイト】▶



● 未病指標®(ME-BYO INDEX®)

あなたの現在の未病の状態を数値等で「見える化」します。



● 未病番長

未病番長・三浦大輔氏から未病改善に関する取組を紹介しています。



● CHO構想

CHO(健康管理最高責任者)構想を推進し、健康経営に取り組む企業をサポートしています。



ライフステージ別

子どもから高齢者まで各世代の心身の特性に合わせて「食・運動・社会参加」の3つを柱に健康な状態を目指す取組です。

子ども

● 子どもの未病対策応援プログラム

企業・団体のノウハウを活かした子ども・保護者向けの未病改善プログラムを提供しています。



● 高校生向け副教材(健康・未病学習教材)

未病改善の知識と使い方を実践的に学び、健康リテラシーを習得するための副教材です。



女性

● 未病女子navi、未病女子LINEかながわ

女性のための未病改善基礎知識、イベント情報などを掲載しています。



● ME-BYO STYLE

食・運動・社会参加などの観点から、気軽に楽しく実践できる未病改善を提案します。



若年層

● 丘の上のお医者さん

クイズや動画、Q&Aなどで、妊娠・出産に関する情報発信を行っています。



● プレコンセプションケア相談

産婦人科医や助産師が、性や妊娠についての疑問や悩み、健康管理の相談に応じます。



高齢者

● フレイル対策

フレイルの基礎知識、フレイルサポーター、セミナー等の情報を掲載しています。



● オーラルフレイル対策

オーラルフレイルの基本情報や確認方法、相談できる歯科医療機関等を掲載しています。



神奈川県

KANAGAWA

未病改善ガイド

「未病」とは？

私たちの心身の状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるものではなく、健康と病気の間で連続的に変化しています。「未病(ME-BYO)」とは、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。

健康

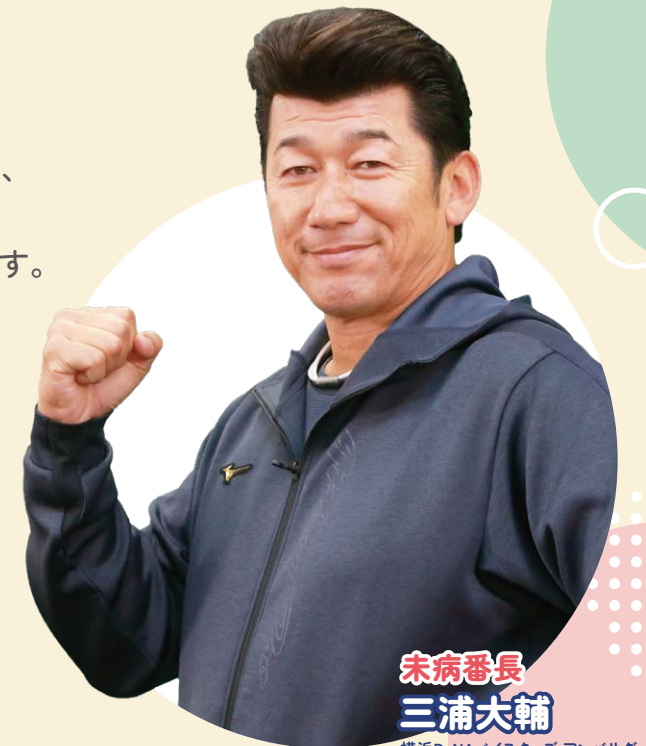
病気

健康

未病

病気

未病の改善



未病番長
三浦大輔

横浜DeNAベイスターズ アンバサダー

未病改善3つの取組

県では、未病改善のための取組として次の3つを掲げています。

食

栄養バランスのとれた食生活を送ること。オーラルフレイル※対策も重要です。
※口の機能の軽微な衰えが重なった状態

運動

日常生活内での活動(家事等)を増やし、運動を取り入れること。質のよい睡眠も重要です。

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。

食

栄養
オーラル
フレイル

未病改善
3つの
取組

運動

身体活動
ロコモ
睡眠

社会参加

交流

未病改善

検索



問合せ先 神奈川県健康増進課 ☎045-210-4746

食の未病改善

未病改善には、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事等を心がけることが重要です。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

主食は炭水化物、主菜はたんぱく質や脂質、副菜はビタミンやミネラルを含み、この3つをそろえると栄養バランスが良くなります。

	料理例	栄養素	身体での働き
主食	ごはん／うどん／そば	炭水化物	身体を動かすエネルギーになる
主菜	鶏肉の照り焼き 目玉焼き／納豆	たんぱく質 脂質	身体(筋肉)を作る エネルギーになる
副菜	ほうれん草のおひたし ひじきの煮物 野菜たっぷり味噌汁	ビタミン ミネラル 食物繊維	身体の調子を 整える



野菜は1日350g以上

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維等のからだの調子を整える働きをもつ栄養素が含まれています。1日当たり350g以上の野菜を食べることが目標です。

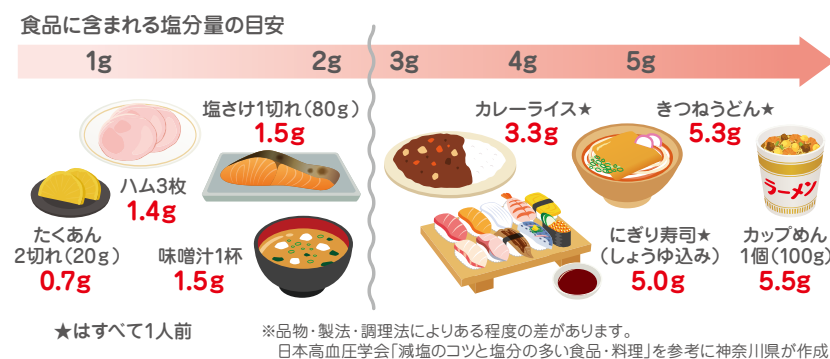
減塩のすすめ

高血圧や循環器疾患等の生活習慣病予防のため、1日当たりの食塩摂取量を7g未満に抑えましょう。食塩のとりすぎに注意しましょう。

1日の食塩摂取量の目標

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

(出典) 日本人の食事摂取基準(2025年)



お口の健康＝からだの健康

オーラルフレイルに注意

オーラルフレイルとは、お口まわりの軽微な衰えが積み重なっていますが、改善も可能な状態のことです。気になる方はかかりつけの歯科医や、「かながわオーラルフレイル健康相談実施歯科医療機関」に相談しましょう。



(出典) オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント(2024年4月1日) 市民向け概念図から引用
(イラストは一部改編)

運動の未病改善

普段から適度にからだを動かすと、うつ・糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・足腰の痛み・認知症などのリスクの低減につながります。特に、ウォーキングなどの有酸素運動は認知機能の向上に有効であることが多くの研究で明らかにされています。

1日30～60分、週3回以上

歩くことと同程度のきつくない1日30～60分、週3回以上の運動が理想です。

日常生活内の活動を「運動」に変えよう

早歩き運動強度は、ただ歩くときの約1.2倍になります。通学・通勤時の歩き方を変えてみませんか。

スキマ時間を活用しよう

日常生活の中で、手軽にできるストレッチしてみましょう。

足と足首のストレッチ

足を床から浮かせ、足の甲とすねがまっすぐになるようつま先を伸ばします。
つま先を自分の方に向け、かかとを突き出して足首を曲げます。



腰のストレッチ

椅子にまっすぐ座った状態で、右に腰をひねり、両手で椅子の背もたれをつかみます。更に後ろを見るように腰を回します。反対側も行います。



睡眠時間を確保しよう

質のよい睡眠を十分に取ることは、心と体の健康のために重要です。

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。人とのつながりは、心身の健康にとっても大切です。趣味やボランティアなどさまざまな方法があります。対面以外では、電話やメール、SNSなど様々な方法で交流することも社会参加の一つです。

