

# 未病の改善（健康寿命の延伸をめざして）

## 未病改善とは



### 「未病」とは？

⇒神奈川県では、心身の状態を健康と病気の二分論の概念で捉えるのではなく、「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念を「未病」としています。

日常生活において、「未病改善」により、心身をより健康な状態に近づけていくことが重要になります。

神奈川県では平成29年3月29日に「かながわ未病改善宣言」を発表し、健康寿命を延ばすため「未病を改善する」取組みを進めています。

この宣言では、2つの理念と重要な3つの取組みを掲げ、全ての世代が未病を自分のこととして考え、行動していくよう、ライフステージに応じた未病対策を進めています。

### <2つの理念>

理念1：「超高齢社会を幸せに生きるには未病改善が大切だ」という価値観を県民文化として育て、人生100歳時代に向けた「スマイルエイジング」を実現します。

理念2：そのため、未病改善について皆で学び、県民一人ひとりとはもとより社会のあらゆる主体が協力しあって、ライフステージに応じた未病改善の取組みを展開します。

### <3つの取組み>

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<sup>※</sup>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



～国の戦略に「未病」が位置づけられています～

平成29年2月、「未病」の定義が新たに盛り込まれた国の「健康・医療戦略」が閣議決定されました。

「健康・医療戦略」には、『健康か病気かという二分論ではなく健康と病気を連続的に捉える「未病」の考え方などが重要になると予想される。その際には、健康・医療関連の社会制度も変革が求められ、その流れの中で、新しいヘルスケア産業が創出されるなどの動きも期待される』とあり、国の戦略に初めて「未病」が位置づけられたこととなります。

## 1 健康寿命の延伸について

本県の高齢化率(65歳以上の人口が、全人口に占める割合)は、年々高くなり、平成27年は23.9%と国勢調査開始以来最高値となっています。

さらに県の将来人口推計によると、人口は平成30年(2018年)をピークに減少に転じ、年少人口(0から14歳)と生産年齢人口(15から64歳)が減少するのに対し、1970年に25.6万人であった65歳以上の高齢者人口は2050年には約295万人と10倍以上になり、高齢化率は36.4%まで進むと見込まれています。

現時点(平成27年)では高齢化率は全国で下から4番目と低いものの、団塊の世代や高度成長期に県に転入してきた世代の高齢化が進行するため、今後、全国平均を上回るスピードで超高齢社会へ移行することが予測されます。

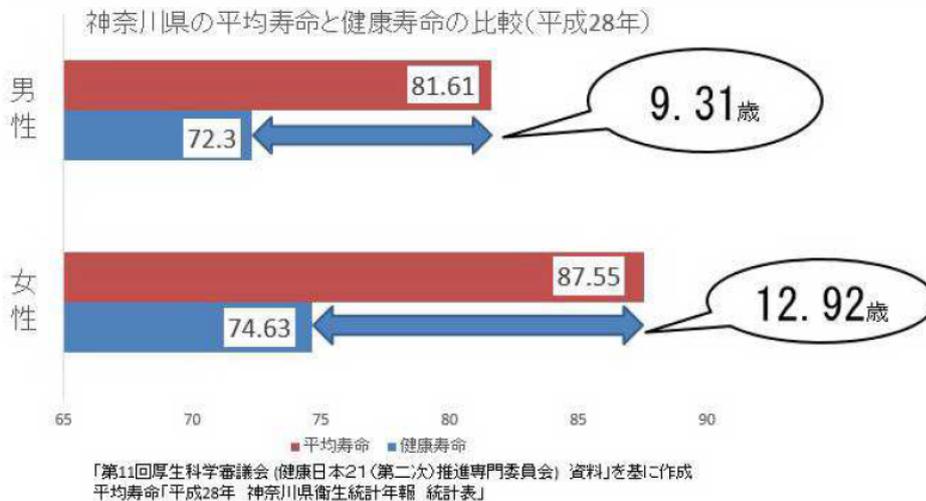
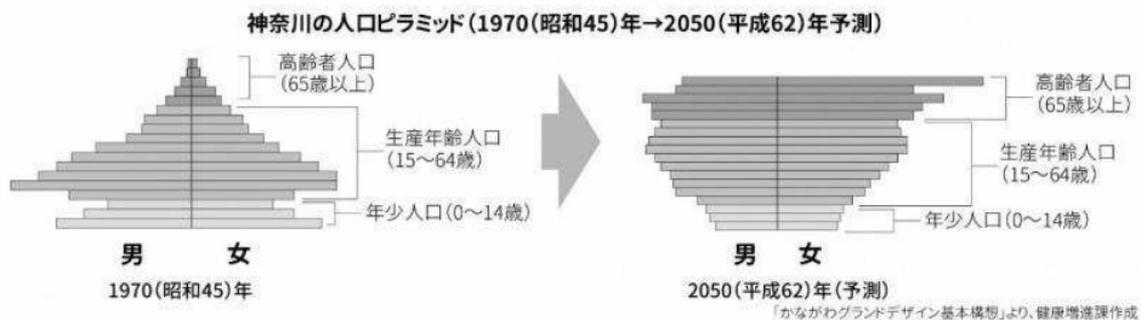
そこで、高齢になっても、健康な状態で生活できることが重要となります。

そのため、県では、「かながわ健康プラン21」において、「平均寿命の延伸の増加分を上回る健康寿命<sup>※</sup>の延伸をはかること」を目標の1つに定め、「ライフステージに応じた未病対策」と「未病改善の取組みを支える環境づくり」を軸に、様々な未病改善の取組みを推進しています。

※ 「健康寿命」とは

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことで、平均寿命から日常生活に制限のある期間を除いたものです。

神奈川県健康寿命は、平成28年(2016年)は、男性72.3歳で(全国16位)、女性74.63歳(全国31位)となっています。



## 2 未病改善の取組み

### 未病センター

県では、県民の皆様が手軽に健康状態や体力等をチェックし、「見える化」でき、その結果に基づくアドバイスや未病改善に関する情報提供を受けられる「未病センター」の設置を、市町村や企業・団体と連携して進めています。

詳細は[こちら](#)

## かながわ未病改善協力制度

かながわ未病改善協力制度は、「かながわ未病改善宣言」のもと、未病を改善する取組みを企業や団体など、幅広い主体と共に進めるために創設された制度です。

※本制度は、平成26年1月8日に発表した「未病を治すかながわ宣言」に基づき、未病を改善する取組みを企業や団体など、幅広い主体と共に進めるために創設された「未病を治すかながわ宣言協力活動登録制度」の名称等の一部を変更したものです。

※本制度は、企業・団体等が行う「かながわ未病改善宣言」の推進に協力する活動について、県が企業・団体等に対し一定の評価を与え、保証又は推奨するものではありません。

かながわ未病改善協力制度は[こちら](#)

現在、御協力いただいている企業・団体等は[こちら \(PDF: 2,928KB\)](#)

[412企業・団体 12,252事業所にご協力いただいています。 (平成31年3月25日現在) ]

## 未病サポーター

### 未病サポーターとは

未病サポーターは本県が実施する未病サポーター養成研修を修了した方々です。これまで1万人を超える方がこの研修を修了しました。未病サポーターは、ご自身が未病改善に取り組むだけでなく、それぞれの地域において、未病改善に取り組むことの重要性を県民の皆様に普及啓発するため、未病に関するリーフレットを家族や友人など身近な方に配布する、自治会や老人会、PTA活動、サークル活動、会社等で未病に関する講演をする、SNSを利用して情報発信するなど、日々、活躍しています。

### 未病サポーター養成研修について

研修内容

時間 1回あたり120分程度

講義 「未病の概念」、「未病を改善する取組（食、運動、社会参加）の意義など」

実技 お口の健口体操、転倒予防運動、「コグニサイズ」の体験等

2019年4月以降の研修の実施については、現在、未定です。

## 子どもの未病対策応援プログラム

未病の改善には、子どもの頃から正しい生活習慣を身につけることが重要であることから、県では子どもの未病対策を進めています。

そこで、子どもが楽しく運動や食などの未病改善に取り組めるよう、企業等のノウハウや人材を活かしたプログラムを登録し、幼稚園や保育所等の要望に応じて提供しています。

詳細は[こちら](#)

## かながわ女性の健康・未病サイト

「かながわ女性の健康・未病サイト 未病女子navi あなたらしくもっと、輝くために」

20歳から35歳くらいの女性は、一般的に女性ホルモンの分泌が安定し、女性としての健康問題が出にくい時期です。しかし、近年、女性のライフスタイルの変化やストレスの多い生活環境の影響もあり、心身に不調を感じる方が多くみられます。

そのため、特に女性は若い頃から未病改善に取り組むことが重要です。詳細は下記URLへ

URL: <http://www.okanouenooisyasan.com/mibyjo-joshi/>

## フレイル対策

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

神奈川県では、市町村と連携して、高齢者の未病改善の取組としてフレイル対策を進めており、次の市町村で、60歳以上の方を対象にフレイルの兆候を確認できるフレイルチェックを実施しています。

実施市町村：

横須賀市、逗子市、三浦市、厚木市、座間市、平塚市、藤沢市、茅ヶ崎市、中井町、湯河原町

また、口腔機能の軽微な低下などをいう「オーラルフレイル」について、対策を進めています。

詳細は次のURLへ

URL: <http://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f480290/frail.html>

## かながわ健康長寿ナビサイト

「かながわ健康長寿ナビサイト 未病改善で元気でいきいき」

神奈川県「未病を改善する」取組みの周知・普及や、市町村や企業・団体等による「未病を改善する」取組み支援の情報を発信・提供しております。

URL: <https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/>

## 医食農同源の取組み

若い人も高齢者も、元気で健康に暮らすことができるよう、地産地消や食育等を通じた医・食・農が連携した取組みが求められています。そこで、医・食・農の各分野の専門家などにより、医食農同源のあり方を研究するとともに、その一環として、生活習慣病予防に役立つ高機能性を有する県内産農産物を活用したレシピの開発を行い、病気にならない健康づくりを目指します。

※「医食農同源」・・・病気の治療をするのも、日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つために欠くことのできないもので、源は同じだという考えに、さらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観。

医食農同源の取組みは[こちら](#)

## 未病チェックシート



未病チェックシートは、体調などの質問に答えていくと、ご自分の健康状態が分かります。また、その健康状態によったアドバイスも受けられます。（上のバナーをクリックしてください）

## 健康寿命日本一戦略会議

神奈川県は健康寿命の延伸に向け、外部有識者などからなる戦略会議を設置し、議論を進めています。

「健康寿命日本一戦略会議の概要」は[こちら](#)

## 認知症のリスクを軽減するには（認知症の未病改善）

急速な高齢化の進展により、認知症高齢者数は平成37（2025）年には全国で約700万人、高齢者の5人に1人になると見込まれています。また、生活習慣の改善などにより、認知症のリスクは軽減できると言われています。

このことから、県では認知症の未病改善の取組みを推進しています。

詳細は[こちら](#)