

神奈川県の未病改善・健康づくり事業について

令和7年2月28日
神奈川県健康医療局健康増進課

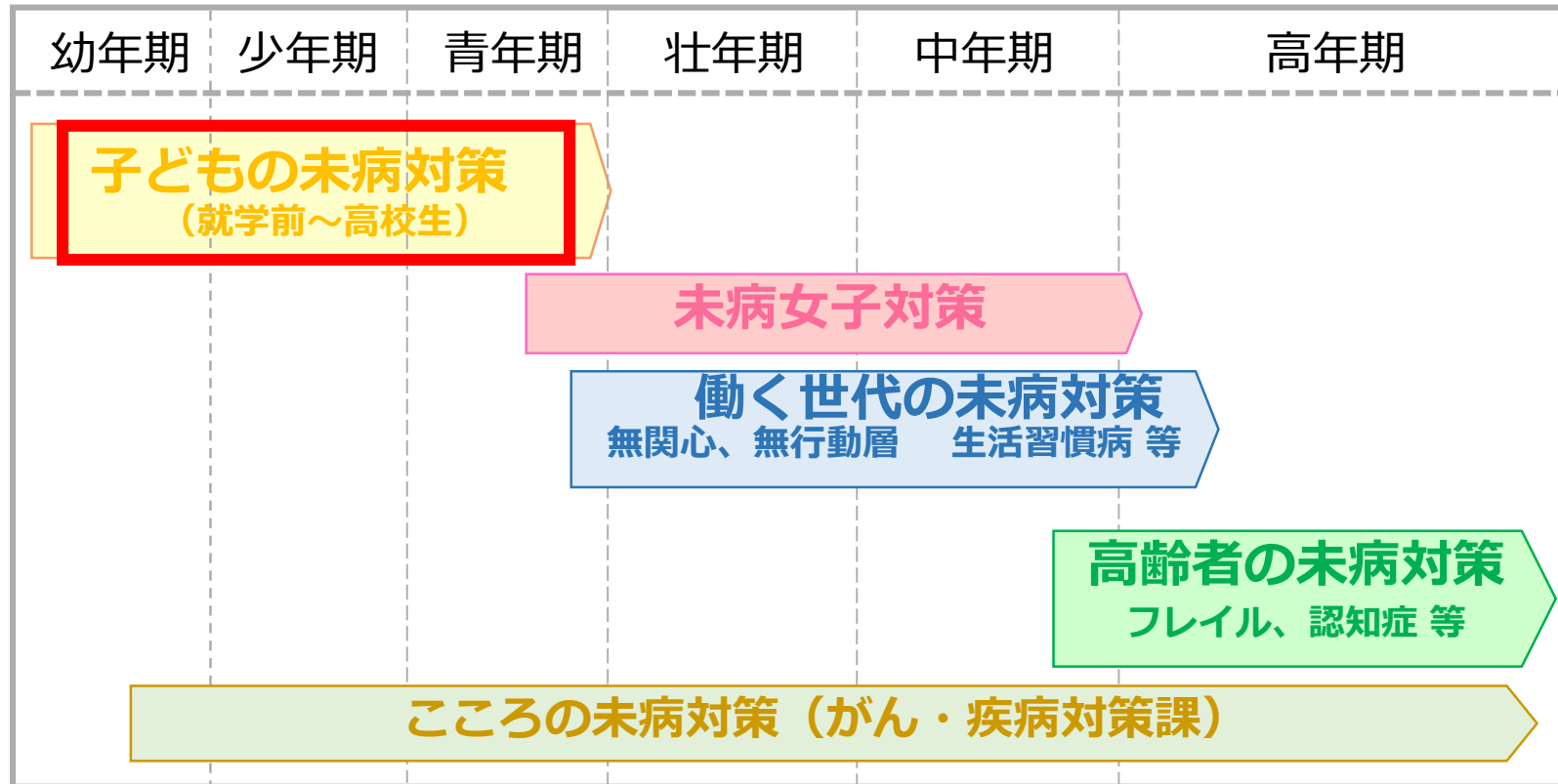


未病改善ヒーロー
ミビョーマン

○健康寿命延伸に向けた未病改善の取組

●ライフステージに応じた未病対策

神奈川県では、次のライフステージごとのアプローチにより、生涯を通じた健康づくりの推進を行っている



●未病改善を支える社会環境づくり（ **未病センター**・**健康支援プログラム** ）

○ 未病センター

県民だれもが身近な場所で、手軽に健康状態や体力等を継続的にチェックすることができ、その結果に基づく専門的なアドバイスや「未病改善」に関する情報を受けられる場として、市町村や企業等が設置・運営し、県が認証を行う。

県・市町村運営	28箇所	}	計85箇所
民間企業・団体運営	57箇所		

31万5千人の住民が利用（R6.12現在）



未病センターずし市役所



未病センターかまくら

○ 未病センター

目的・機能

具体的な内容 ※ 1～3は必須、4～5は任意

1	自分の健康状態の「見える化」 健康測定機器コーナーの設置、体力測定コーナーの設置 等
2	健康に関する相談・アドバイス 保健師等による相談、民間サポーターによるアドバイス 等
3	食、運動などの知識の習得、情報提供 県や市町村の健康づくりに関する情報の提供、健康講座の開催、健康イベントの情報提供 等
4	健康づくりに関するプログラムの実践 食及び運動等による未病改善プログラムの実践及び提供、企業等による健康支援プログラムの実施 等
5	コミュニケーションや情報交換等の交流の場 交流スペースの設置、ウォーキングや笑いのイベント等の開催 等

○ 未病センター

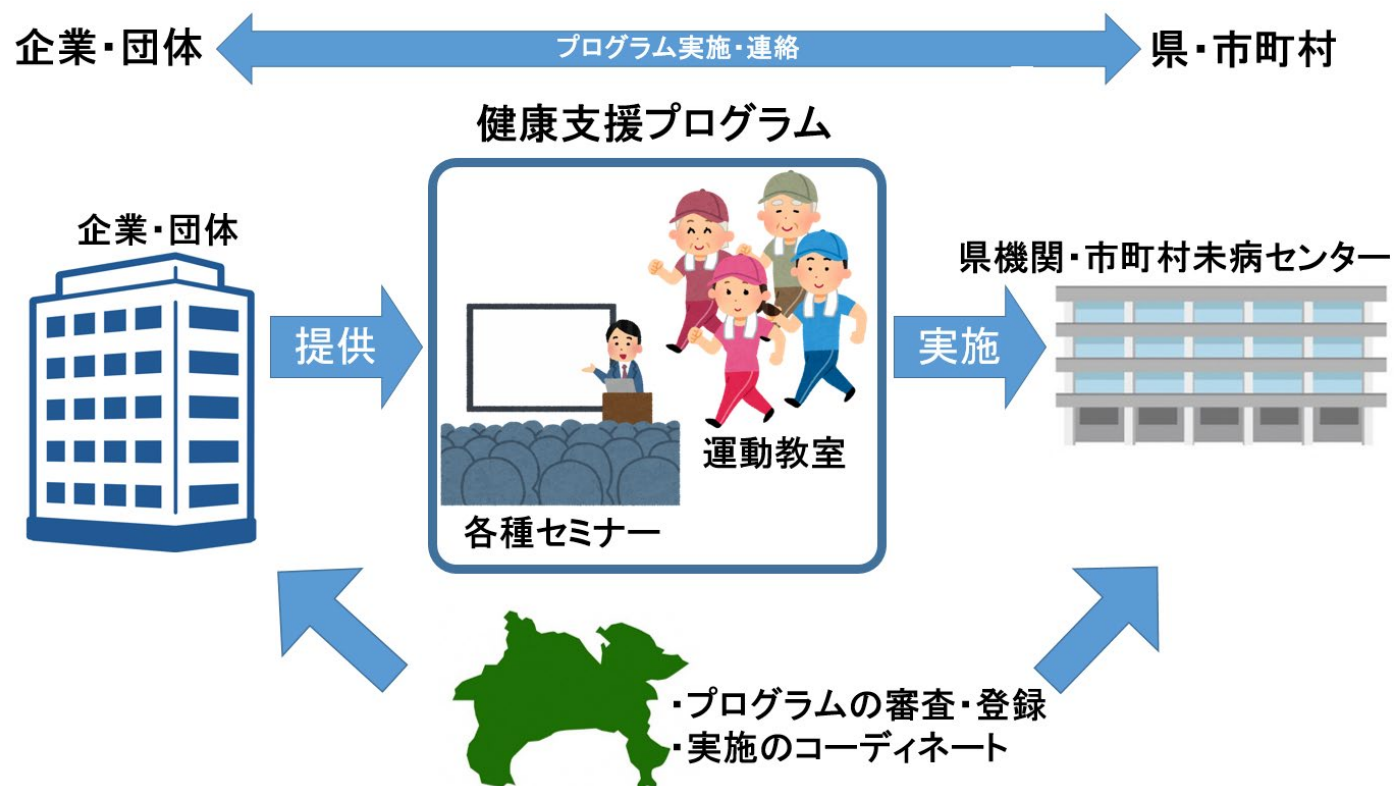
利用者の声

- 健康チェックと共に、健康や身の回りのことなどを聞いてもらえる場所として利用している
- 身体の不調や足腰の衰えを感じているが、どのように対策、予防をすればよいかわからなかったので、相談に乗ってもらえてありがたい



○ 健康支援プログラム

企業や団体様に、その保有するノウハウや人材を活かして、県民の皆さんの「未病改善」（「食」「運動」「社会参加」）の取組を支援するプログラムをご提供いただき、県機関・市町村の未病センターで実施することで、**県民の健康寿命の延伸をめざす取組**です。



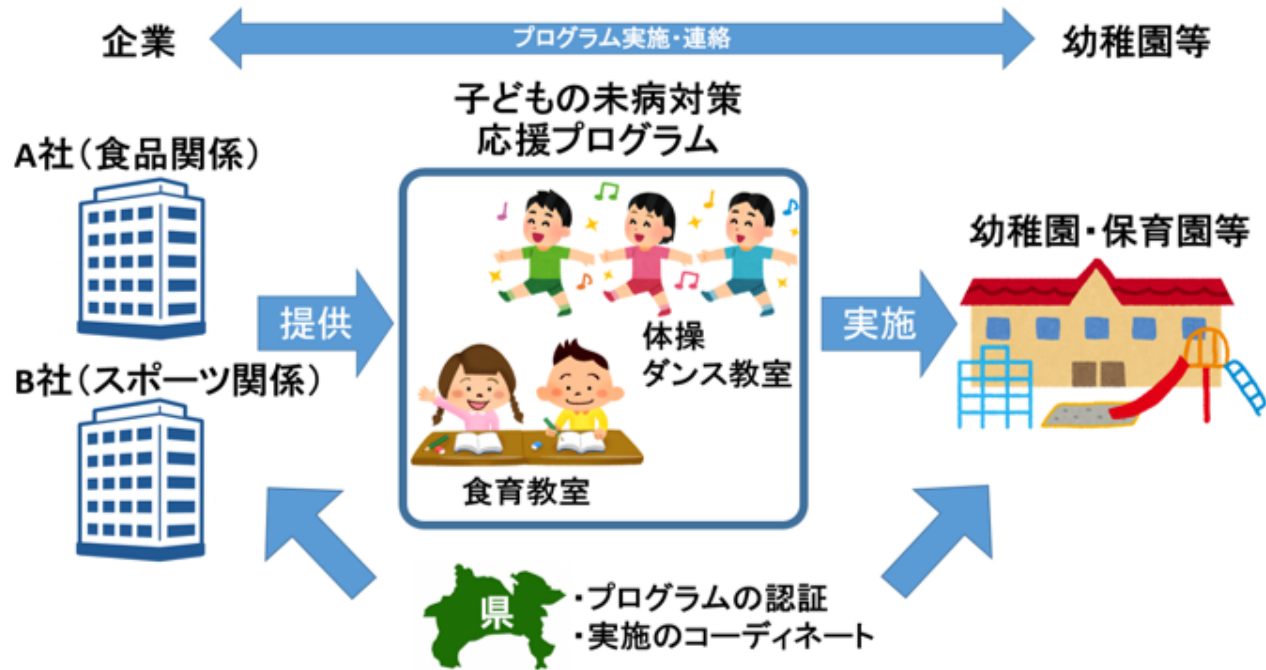
番号	企業等名称	プログラムの名称
1	味の素(株)	健康寿命延伸のための栄養摂取と食提案に関する講習会「おいしく食べて健康づくり講習会」
2	大塚製薬(株)	県民の健康維持増進に関する正しい情報の提供を目的とした講習会「大塚ヘルスケアプログラム」
3	オムロンヘルスケア(株)	効果的健康づくり支援のための機器（活動量計）の提供
4	(株)カーブスジャパン	からだ年齢測定プログラム
5	N P O 法人神奈川県ウォーキング協会	健康増進のためのウォーキング教室「明日の健康をつくろう」
6	サンスター(株)	オーラルケア講座
7	(株)JAPAN WELLNESS INNOVATION	フィットネスエクササイズ教室
8	森永乳業(株)	健康長寿の秘訣！～からだをつくる「食事」と「運動」～
9	公益財団法人神奈川県柔道整復師会	腰痛・転倒防止プログラム
10	公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団	高齢者向け有酸素運動“ダイヤビック”体験教室「みんなでダイヤビック」
11	(株)茶来未	目からうろこの日本茶講座「日本茶を飲んで健康維持・お茶はもともと薬だった」
12、13	医療財団法人哺育会 桜ヶ丘中央病院	桜ヶ丘中央病院による地域サポートプログラム ①「サクラ未病満開プラン・リハビリ専門職による未病講習会」 ②「サクラ未病満開プラン・管理栄養士による骨粗鬆症予防のための食事講座」
14	雪印メグミルク(株)	骨・カルシウムセミナー
15		ヨーグルトセミナー
16	(株)ファンケル	検査数値に一喜一憂していませんか？～知れば納得、健診結果の読み解き方～
17		人生100年時代～そのカラダ、いつまで動ける？～
18	ヤクルト	大人版「おなか元気教室」
19	NPO法人ダンスライフコミュニケーションズ	キッズから高齢者までの「脳トレリズム体操」
20～22	朝日生命保険相互会社	①生活習慣病について学ぶ ②クスの上手な飲み方講座 ③生活習慣病にならないための簡単食事講座
23～25	(株)ツムラ	健康のために漢方の考え方を知るプログラム ①今の自分の体調を知ろう(未病) 編 ②今のあなたの不調は冷えが原因かも 編 ③今、あなたができる健康にいいこと(フレイル対策)編
26	(株)サンドラッグ	健康測定・相談会
27	雪印ビーンスターク(株)	大人のためのやさしい栄養講座

令和6年度：20企業・団体 27プログラム

Kanagawa Prefectural (58回（24自治体）・1,510人 実施回数・参加者の状況（令和7年2月4日現在）

○ 子どもの未病対策応援プログラム

親や子どもが身近な場所で未病対策に取り組めるよう、企業等が提供する「**子どもの未病対策応援プログラム**」を、幼稚園や保育所で実施。



○ 子どもの未病対策応援プログラム

番号	企業・プログラム名
1	湘南ヤクルト販売（株） 幼児版「おなか元気教室」＆「おなか体操」
	厚木ヤクルト販売（株） 幼児版「おなか元気教室」＆「おなか体操」
	神奈川東部ヤクルト販売（株） 幼児版「おなか元気教室」＆「おなか体操」
	小田原ヤクルト販売（株） 幼児版「おなか元気教室」＆「おなか体操」
2	（株）Japan Wellness Innovation 親子英語リズム遊び「Zumbini(ズンビーニ)」
	（株）Japan Wellness Innovation ZUMBA KIDS
3	雪印メグミルク（株） 牛乳のおはなし
4	横浜保育福祉専門学校 学生が考えたゲームやクイズで楽しく食育！
5	サンスター（株） 歯科衛生士による子どものためのオーラルケアセミナー
6	NPO法人みんなのお箸プロジェクト お箸の持ち方と食事のマナー
7	第一生命保険（株） 第一生命グループ女子陸上部OGによる走り方教室

令和6年度：7企業8プログラム

47園で合計67回実施、延べ2,759人参加（令和7年2月3日現在）

○ ご登録等

○未病センターの設置、健康支援プログラム、子どもの未病改善応援プログラムを実施いただくには**登録申請をしていただき、審査、認証が必要です。**

○市町村や地域住民へのPRにもつなげていただける機会となりますので、是非ご検討いただけますと幸いです。

○詳しくは県ホームページをご覧ください。か、神奈川県健康増進課未病対策グループまでお問い合わせください。

○ その他の健康増進施策

November 2023

ME-BYO NEWS

vol.1

あなたちらしく、そして帰るために。
来病女子naviをご活用ください！

2023年11月、本会の、女性の健康・来病サポート（来病女子navi）がユニークなシステムとして、サードには、スマホで簡単に検索できるという利便性や来病女子navi動画を新たに掲載しています。女性のカラダの悩みと寄り添った来病女子naviをぜひご活用ください！

What's 来病女子navi?

来病女子naviは、お悩み/困り感を持つ、来病女子をサポートするための専用アプリです。

女性性、女性特有の健康課題を、リアルタイムの動画やセルフチェック等により、今よりも生き生きとした毎日を送ることができるよう、実際に病に悩まされた経験がある医療従事者で豊富な情報をご提供しています。悩まなかったと誤解されない、30秒以内でご活用ください。

私たちの理念

すべての女性が
もともとも生き生きと、
もともともらしく

女性は女性ホルモンの影響を受け、ライフステージごとに心身共に女性特有の様々な課題を抱えている方がいます。

そこで、日本神田医院は、女性の健康課題に焦点を当て、女性の生きがいを来病病室に「取り戻したい」ということで、きょう、サポートしています。また、自分のカラダの変化を知り、来病にあふれた方のために、今から準備とを始めてみませんか？

例えば、こんな記事を掲載しています

来病女子naviでは、月経や更年期に関する知識やセルフチェックについて、また、顔ぶれがく「驚く！」など、その不安のほかに、決断や悩みのためのポイントなどもご紹介しています。さらに、もしもたてば来病人にも活用できる、女性のヘルスケアの専門家である当院の来病室生によるリアルなアドバイスした来病、のつらさや悩み、女性と不妊の悩みに応じて、詳しく紹介されています。

LINE公式アカウント
もぜひ活用しましょう！

来病女子navi（来病女子navi）とは、Webサイトの検索機能だけでなく、アプリで1秒間メッセージを届き、病室内で待っている来病室生の方の悩みを

来病室生があなたへお答えします

神田学院医療情報課

神奈川県

プレコンセプション ケアってなあに？

将来のこと、
わたしにどうなん！

仕事も家庭も
大忙しだしな

将来のこと？
不要...

まだ、結婚は
先だしそ...

「**プレコンセプションケア(プレコン)**」とは、
プレ(pre=～より前の)コンセプション(conception=妊娠・受胎)という意味で、
将来の妊娠や体の変化に備えて自分たちの健康や
ライフプランを男女ともに考えていこう、というものです。

あなたは自分のライフプランを考えたことはありますか？
健康で充実した人生を送るために、正しい知識を身に着け、
ライフプランを立てることが大切です。

将来の自分のために、プレコンに取組んでみましょう！

監修：国立成育医療研究センター 女性総合診療センター 女性内科 診療部長 荒田尚子

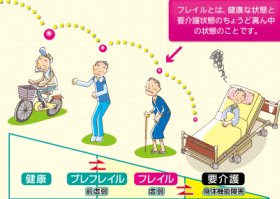


フレイルを予防して健康寿命をのばしよう

監修：飯沼敏久 教授
東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。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。



フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど中間の状態のことです。

健康	フレイル	フレイル	要介護
	（前衰弱）	（虚弱）	（介護施設）

神奈川県版

フレイルチェックのプログラムで、フレイルについて学んでみませんか？

フレイルの兆候をチェックするプログラムが開発されました。全国から注目され、その取り組みが広がっています！

現在、神奈川県では、横浜須賀、逗子市、三浦市、厚木市、秦野市、海老名市、平塚市、茅ヶ崎市、中井町、河原町、開成町、山北町、松田町でフレイルチェックを実施しています。これらの地域では、フレイルチェックの日程や場所が自治体の広報誌に掲載されています。

自己チェック出来る「**簡単チェックテスト**」や、フレイルの兆候を知ることが出来る「**イレブン・チェック**」については中面をご覧ください。



神奈川県

おいしく 楽しく 食べて 自分にあった体重を 維持しよう!

1 自分のBMI (体格指数)や体重の変化を セルフチェックしましょう

BMIとは?

BMI (Body Mass Index) は、自分の体重と身長の間係から算出される、肥満ややせの状態を表す体格指数です。

日頃の自分の食事が食べ過ぎているのか、不足だったのか、栄養価計算をしなくてもBMIや体重の変化で分かります。

自分のBMIを確認しよう

BMI 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※身長 160cm 体重 55kg の人の場合、
55kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m でBMIは 21.5 となります。

自分の BMI	
身長	
体重	
BMI	

自分のBMIを確認しよう

年齢ごとに目標とするBMIが異なります。

18~49歳ごとの目標より高い方

50~64歳ごとの目標より高い方

・食べ過ぎが懸念していませんか?

・運動不足になっていませんか?

定期的に体重をはかり、食べた量とのバランスを確認しましょう。

年齢別の目標とする BMI	
18~49歳	18.5 ~ 24.9
50~64歳	20.0 ~ 24.9
65~74歳	21.5 ~ 24.9
75歳以上	21.5 ~ 24.9

日本人の食事摂取基準(2020年版)と厚生

神奈川県健康増進課 電話: 045-210-4784

神奈川県

5秒でもOK! 1分で効果十分!!

「お口の健口体操」

グーパーグーパーグーパーグーパー

あーっ！どーっ！
**体操の
効果!**
いつまでたっても!

①～⑤を3回以上、毎日繰り返して続けること

効果1 脳の血流UPで頭スッキリ!

効果2 唾液分泌UPでお口もうるおう!

効果3 舌の力で飲みこむ力も向上!

効果4 フェイスラインもスッキリ!

効果5 オーラルフレイルも予防!

→「オーラルフレイル」については、裏面をご覧ください。

食・運動・社会参加 3つのバランスで未病改善!

お口の体操についても詳しく知りた方は
YouTubeで「かながわ健口体操」をチェック!

かながわ健口体操

検索

045-239-4764

お口の体操は、かながわ県立総合医療センター、健康推進課の「かながわ健口体操」を参考にしています。

未病女子

働く世代

高齢者

栄養・食生活・食育

歯と口腔

健康増進課未病対策グループ
E-mail: me-byotaisaku@pref.kanagawa.lg.jp