かながわ人生100歳時代ネットワーク

# 「この指とまれプロジェクト」

## 「未病指標で心身の状態を測定して、
## 未病の改善に取り組もう！」

神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室
未病産業グループ

# ①団体概要

## 神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室　未病産業グループ

### ■未病（ME-BYO）

| 健康 | 病気 |
|---|---|

| 健康 | 未　病 | 病気 |
|---|---|---|

←　未病の改善

- **「未病」**
  健康と病気を二分論の概念でとらえるのではなく、心身の状態は「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
- **未病の改善**
  心身の状態の変化の中で、特定の疾患の予防にとどまらず、心身をより健康な状態に近づけていくこと

### ■未病改善の3つの取組み

# ①団体概要

## ■　未病産業

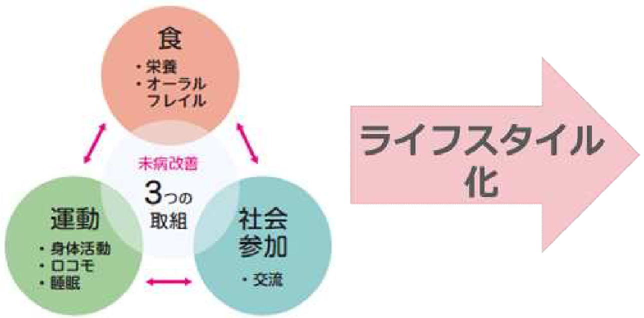
従来の予防・診断に加え、心身全体の状態を最適化する「未病の改善」に繋がる商品やサービス等、健やかに生きる「価値」を創造する産業を「未病産業」とし、推進しています。

### 未病産業研究会

### ME-BYO BRAND

### ME-BYO リビングラボ

### ME-BYO STYLE



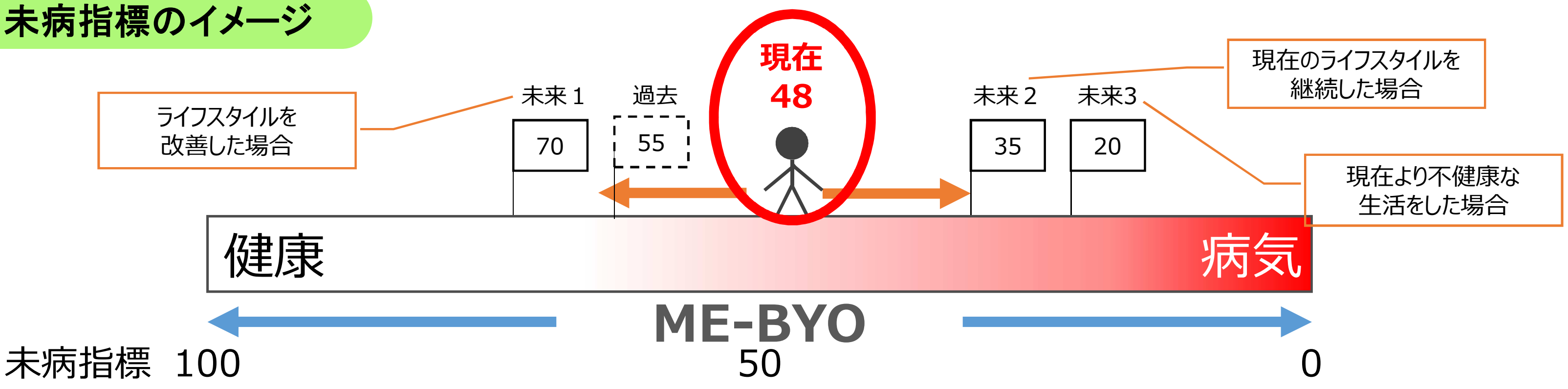

ME-BYO　STYLE ロゴ

# ②事業の概要

**未病指標　＝　個人の現在の未病の状態を数値で見える化するもの**

2020年3月運用開始（未来予測機能は2022年度末実装予定）

**未病指標のイメージ**




**未病指標を活用したエコシステム**

# ②事業の概要

## 未病指標は、県の無料の健康管理アプリ「マイME-BYOカルテ」で測定

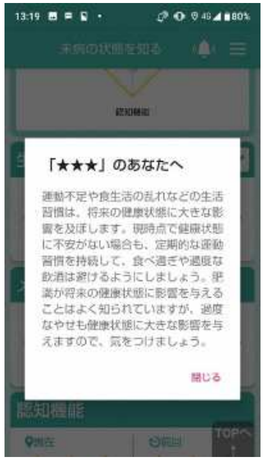
### 入 力

| 15項目 |
| --- |
| **生活習慣領域** |
| 性別<br>年齢<br>BMI（身長･体重）<br>血圧（収縮期） |
| **認知機能領域** |
| Mini-Cog（3問） |
| **生活機能領域** |
| ロコモ５（５問）<br>歩行速度 |
| **メンタルヘルス･ストレス領域** |
| 音声（MIMOSYS） |

### 結 果

スクロールすると
**領域ごとにも表示**

領域をタップすると
**結果に応じたアドバイスを表示**



# ②事業の概要　マイME-BYOカルテの代表的な機能

## 毎日の歩数を自動で記録

### スマホを持ち歩けば、毎日の歩数や歩いた距離は自動で記録♪

歩数や歩いた距離などの運動量や、体重、血圧、心拍数など、
毎日のからだの状態を一覧で表示。
日々の健康管理に役立ちます。

## スマホでお薬情報を記録・管理

### もらったお薬の情報をQRコードで登録!
### お薬手帳をスマホで管理できます

薬局でもらったＱＲコードをスマホで読み取れば、
自動でお薬の情報が記録され、面倒な入力作業は不要です。

毎日の健康記録といざというときの安心を
スマホで楽しくカンタンに!

無料

Google Play で手に入れよう

App Store からダウンロード

●AppleおよびAppleロゴは米国その他の国で登録されたApple Inc. の商標です。
App StoreはApple Inc. のサービスマークです。
●Google Play、Google Playロゴは、Google Inc. の商標です。

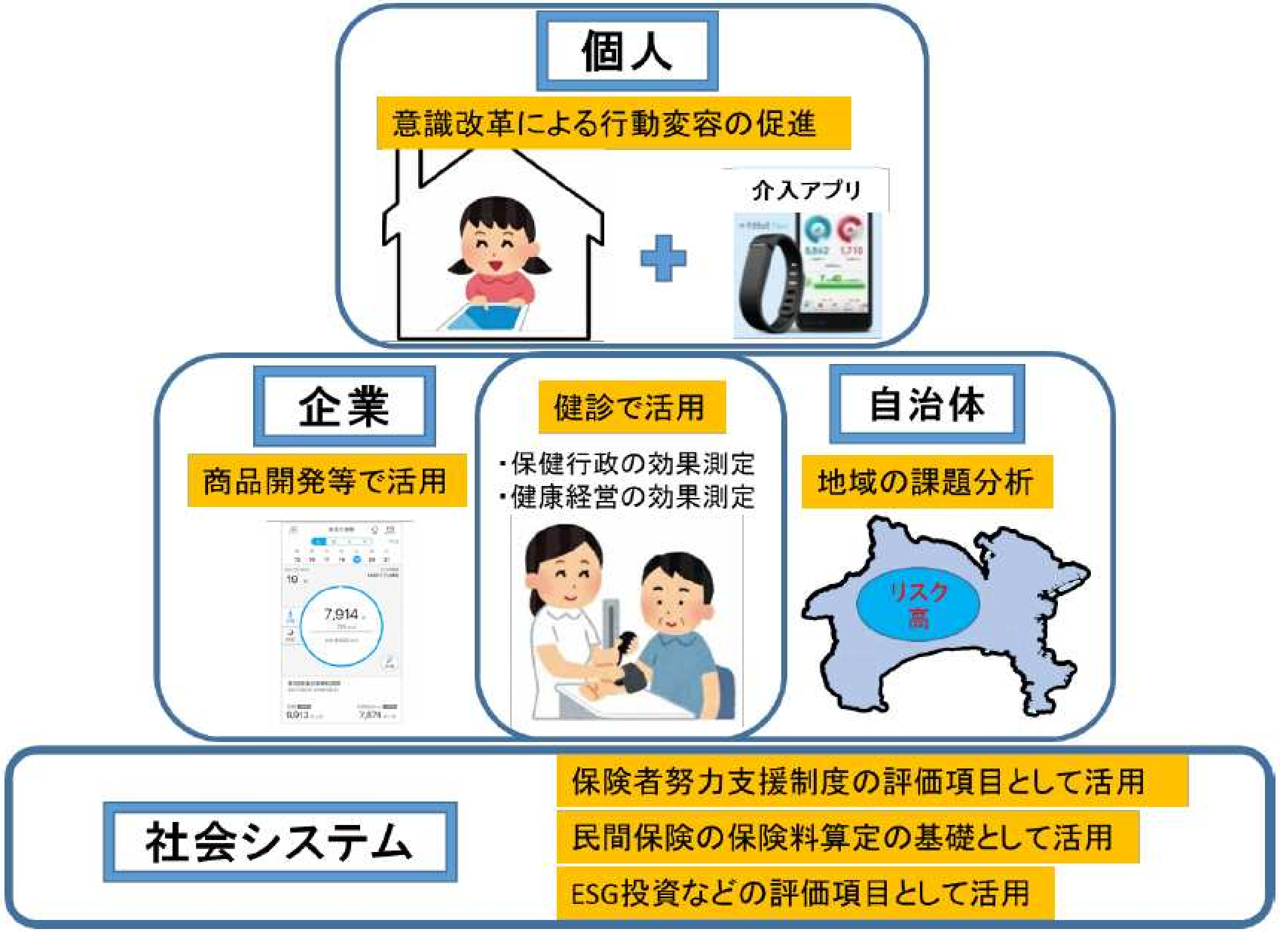
# ③事業の期待する効果：一人ひとりの未病改善

## 「未病指標」を利用すると?

「未病指標」を利用すると未病に関する「３つの見える化」が可能となり、日々の健康管理と未病改善に役立てることができます！

# ③事業の期待する効果：企業、団体、自治体など様々な場面で

○　未病指標は、個人が行動変容を起こすための大きな動機づけとして利用いただくほか、商品やサービスの評価基準や、企業や地域における健康課題を明確にして解決に導くための重要なツールとしていただくことも目指して、取組を進めています。



# ④本事業による社会的課題の解決

○　コロナ禍の大きな課題として、外出自粛によって運動不足や他人とのコミュニケーションの機会減少による、メタボリックシンドロームやうつ状態の増加、高齢者の認知機能の低下フレイルの進行等が指摘されています。

○　未病指標は、「生活習慣」、「メンタルヘルス・ストレス」、「認知機能」、「生活機能」の４領域から構成されており、上記課題の把握につなげることができます。

○　また、未病指標を日常的に活用することで、個人が、コロナ禍がもたらす健康面の課題に気づき、行動変容につなげることができます。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **未病指標４領域** | 生活習慣 | メンタルヘルス・ストレス | 認知機能 | 生活機能 |
| | ⇕ | ⇕ | ⇕ | ⇕ |
| **コロナ禍で指摘されている健康課題** | メタボリックシンドローム | うつ状態 | 高齢者の認知機能低下 | フレイルの進行 |

# ④連携を期待すること

今後様々な場面で未病指標を活用していただきたいと考えております。

## 連携例

◆ 未病指標の測定と連携したキャンペーンをスポーツ施設等と実施。
マイ未病カルテや県HP等でもキャンペーンを広報。

◆ 実証事業（未病指標の測定+コホート調査）にご協力いただいた企業や市町村に対して、未病指標のデータ分析結果等を提供

◆ 未病指標の測定方法等について、Webでの出前講座を実施

「マイME-BYOカルテ」で未病指標を手軽に測定　【映像提供】J:COM（つながるNEWS 2020/10/19放送）

◆ 県HPでは動画で紹介
https://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/mebyo-index.html

**このような取組にご関心がありましたら、随時ご相談ください**

# ⑤最後に一言

## 未病指標®（ME-BYO INDEX　）で
## 心身の状態を測定して未病の改善に取り組もう

ME-BYO INDEX

お問合せはこちらまで

神奈川県いのち・未来戦略本部室
未病産業グループ　大久保、青木
hcnf.mebyo-ict@pref.kanagawa.lg.jp
Tel: 045-210-2715

私たち一人ひとりの行動が、未来につながる。
SDGs未来都市　神奈川県