

# 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！

フレイル編

## 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

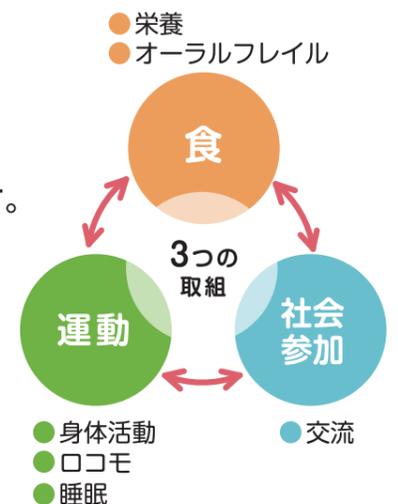
<https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/>

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。



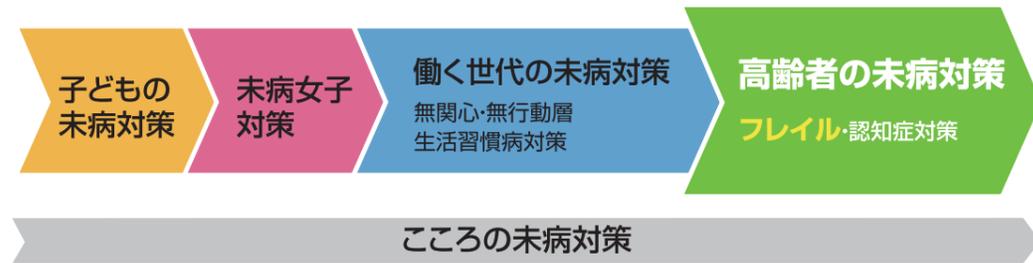
## 未病改善 3つの取組

- 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



未病改善ヒーロー ミビョーマン

神奈川県は未病改善の取組を推進します！

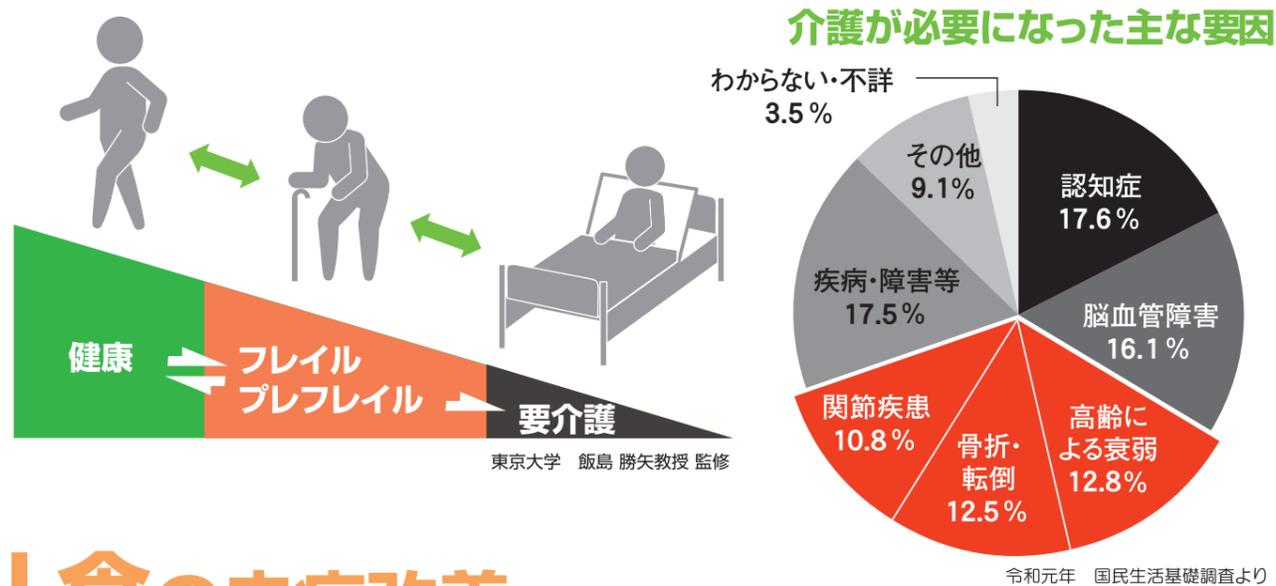
未病改善

検索

問合せ先：神奈川県健康増進課 045-210-4746

# いのちがやく暮らしのために

加齢によって、心身の活力が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは健康な状態と要介護の中間の状態ですが、フレイルは適切な未病改善に取り組むことで、健康な状態に戻ることが可能です。人生100歳時代を迎え、いくつになっても笑いがあふれ、生き生きと暮らしていくため、日ごろの生活の中でできる「未病改善」を始めてみませんか。

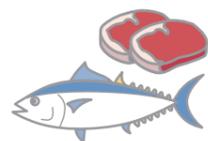


## 食の未病改善

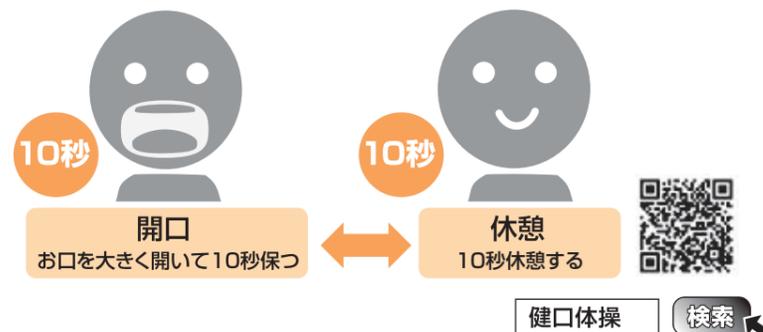
中年期では「メタボ対策」のためカロリーの調整が大切ですが、高齢期では「低栄養」が問題となります。3食バランスよく食べることが理想で、その中でも肉や魚の動物性たんぱく質をしっかりとることがポイントです。また、栄養を取るためにはお口の機能を保つため、口回りの筋肉を鍛えることも効果的です。

### お口を使っていますか？

- かみごたえのある食べ物を食べる
- ひと口30回以上かんで食べる
- おしゃべりやカラオケなどで口や舌をつかう



### お口の体操 5回で1セット、1日2セット 舌の筋肉が鍛えられます



### お知らせ 健診でフレイル対策が始まりました！

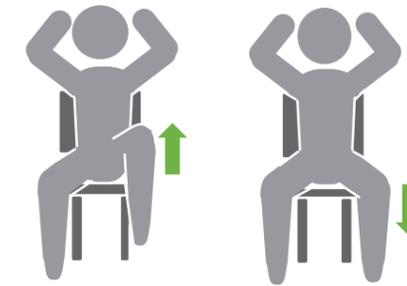
令和2年度より、市町村で75歳以上の方への健康診査におけるフレイル対策が始まりました。現行の高齢者健診の中で、フレイルの観点を含めて健康状態を総合的に把握していきます。年に一度は受診して自分の健康状態を確認してみましょう！

## 運動の未病改善

知らず知らずのうちに運動機能が落ちると、外出がおっくうになったり、転倒の原因にもなります。2週間動かずにいると、足の筋肉は4分の1も減ると言われています。普段から足腰を使うことで、転ばぬ先の「カラダづくり」につながります。

### ひざ上げ運動で丈夫な足に

- 1 背筋を伸ばして椅子に腰かけます
- 2 片方のひざを高く上げて5秒保ち、おろすことを10回繰り返します
- 3 反対の足も同じく上げ下げします

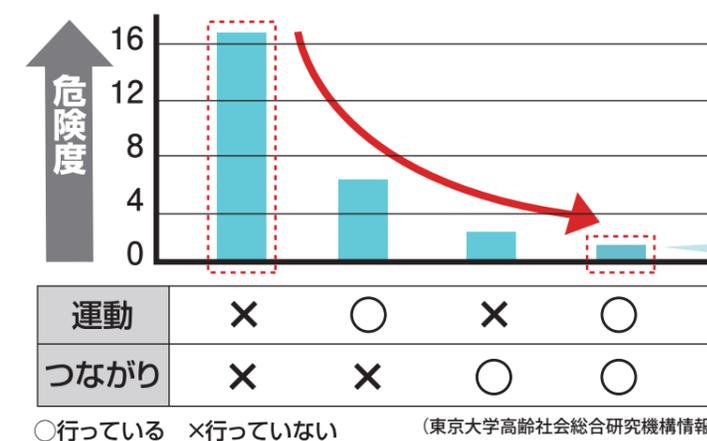


## 社会参加の未病改善

実は、社会参加は健康のカギ。からだの衰えの入り口は、「社会参加」の機能の低下であることが分かってきました。運動だけしているよりも、社会参加をして人とのつながりを持っている方が、寝たきりになる危険性が低いといわれています。

外出して人と関わることも、立派な社会参加です。運動がニガテ…という方も、まずは近所の方とのあいさつから始めてみませんか。外出や会話が増えることで自然にお口やからだの筋肉維持にもつながります。

### 寝たきりの危険度



### 社会参加していますか？

- 自治会に参加
- 趣味やサークルで仲間づくり
- 友人とお出かけ・お食事
- ボランティアへの参加

運動・社会とのつながりで何もしないときよりも寝たきりになりにくい！

友人と会うからおしゃべりをする、SNSで人と交流をする、おしゃべりの楽しみのために趣味サークルに参加してみる…さまざまなことに興味をもって、人と関わっていくことは生き生きとした日々の活力になります。