



「未病を治すかながわ宣言」



村奈川県知事
森若祐治

神奈川県では、「健康寿命日本一」を目指し、誰もが生き生きと健康に暮らし、長生きをして幸せだったという社会を実現しようとしています。今般、その一環として、県民の皆さんに「未病を治す」考え方を紹介しながら、食・運動・社会参加といったさまざまな取り組みを一緒に進めるべく、「未病を治すかながわ宣言」を発表しました。

「未病」、「未病を治す」とは

私たちの普段の健康状態をみると、ここまでは完全に健康、ここからは病気と、明確に区分できる(図1)わけでは決してなく、現実にはその間で連続的に変化しています。そうした状態を「未病」といいます(図2)。



私たちが健康で長生きするためには、特定の病気になってから治療するのではなく、普段の生活において「心身の状態を整えてより健康な状態に近づける」(「未病を治す」)ことがとても大切です。

例えば、生活習慣病は、それが悪化すると介護が必要な状態となったり、場合によっては、いのちにかかわる重大問題になりますが、生活習慣病に至る過程は、まさに「未病」の最たるものといえます。生活習慣病は病気になってから薬で治療するより、普段からバランスのよい食事や適度な運動を心がけることで、発症のリスクを減らすことができます。

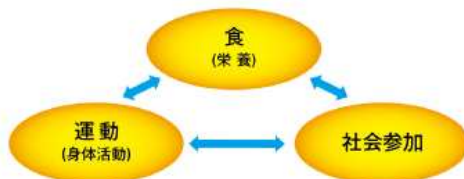
「2つの理念」と「3つの取り組み」

「未病を治すかながわ宣言」では、まず「2つの理念」により、未病を治すことの大切さを訴えています。

2つの理念

- ・「超高齢社会を幸いに生きるには**未病を治すことが大切だ**」という価値観を県民文化として育てます。
- ・そのため、**未病を治す考え方を皆で学び**、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、未病を治す**取り組みを展開**します。

そして、その具体的な取り組みとして、「食」「運動」「社会参加」の3つを掲げています。「社会参加」により「未病を治す」、というのは聞きなれない言い方もかもしれません。しかし、人との出会い・ふれあい・交流などは、生き生きとした暮らしをもたらし、ひいては介護が必要になる確率を減らすといわれています。



「未病を治す」ための3つの取り組み

県民や企業の皆さんにおかれましては、この宣言の趣旨に賛同いただき、積極的に「未病を治す」取り組みに参画いただきたいと考えています。神奈川県民一丸となって、「健康寿命日本一」を実現し、超高齢社会を乗り切る神奈川モデルを創ってまいりましょう。

詳しくはホームページ<http://www.pref.kanagawa.jp/prs/p744284.html>をご覧ください。

[このページの先頭へもどる](#)

[県のたよりトップページへもどる](#)

神奈川県 県民局 暮らし県民部 広報県民課

〒231-8588 横浜市中区日本大通1
[電話]045(210)3662[ファックス]045(210)8834
[県のたよりに関する問い合わせフォーム](#)

神奈川県 このページの所管所属は [県民局 暮らし県民部 広報県民課](#) です。

[サイトポリシー・免責事項・著作権](#) | Copyright(C) -2010 Kanagawa Prefectural Government. All rights reserved.