

# 未病改善

ヨ・ロ・シ・ク!!

未病番長  
三浦大輔

私たちの心身の状態は、日々、健康と病気の間で変化しており、この変化の過程を「ME-BYO(未病)」としています。

日頃から「食・運動・社会参加」を柱とした「未病改善」に取り組み、心身をより健康な状態に近づけていくことが大切です。

健康  
Healthy

未病  
ME-BYO

病気  
Sick

← 未病の改善



神奈川県

問合せ先：神奈川県健康増進課

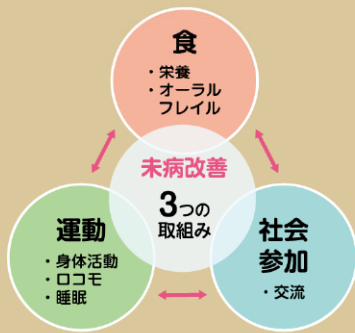
☎045-210-4746

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

KANAGAWA

忙しいあなたへ

# 今すぐできる！未病改善



## 未病改善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\*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**

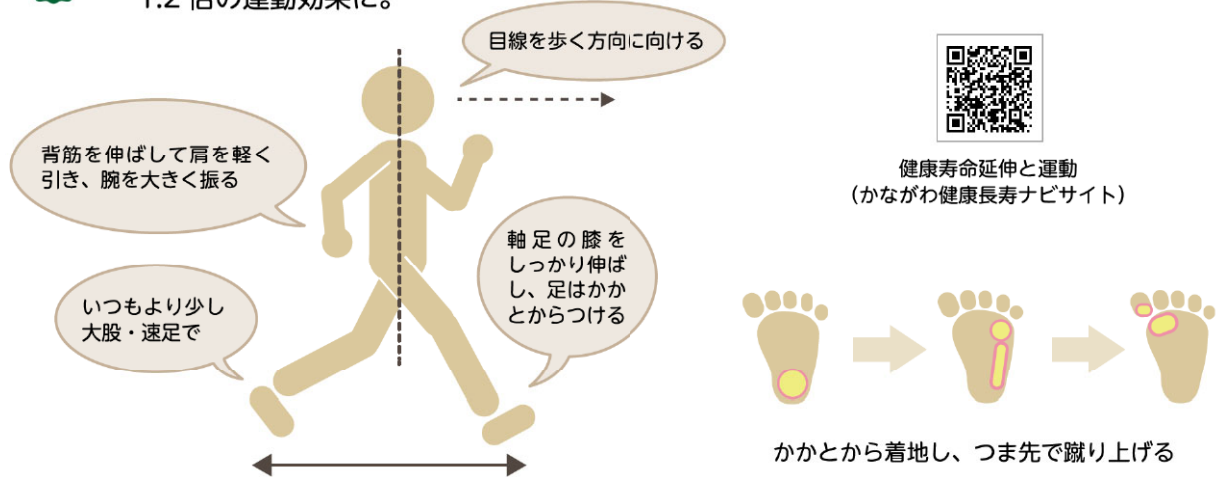
ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つこと。

※心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態

### 1

## 通勤の移動を「運動」に変える歩き方のコツ

徒歩は日常生活で多い行動。歩き方を少し変えて早歩きにするだけで、ただ歩くよりも1.2倍の運動効果に。



### 2

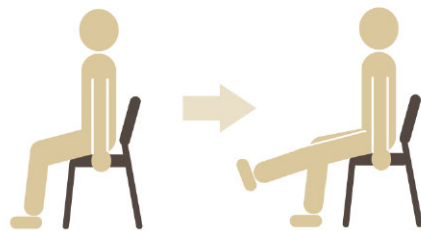
## ながら「筋トレ」で筋力アップ

筋肉は年齢とともに徐々に減少していき、何もしなければ30歳から80歳の間で半分の太さに。筋肉維持で、代謝の良いけがのしにくい体に近づきます。

### テレビを見ながら筋力維持

- ① 椅子に座り、背筋を伸ばします
- ② ゆっくりと片足の膝をまっすぐ伸ばします  
※無理に伸ばし過ぎないようにします
- ③ 膝が伸びたらつま先を頭に向けます
- ④ ゆっくりと元の姿勢に戻ります

10回を1セットとし、1日2～3セットが目安です



### 3

## 身体の状態を調べたい

県内60箇所以上ある「未病センター」では、無料または実費程度で、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。ぜひお近くの未病センターにお越しください。



未病センター一覧  
(神奈川県ホームページ)



未病センターおおい