



あなたらしく、もっと輝くために。  
未病女子naviをご活用ください！



2023年11月、本県の、女性の健康・未病サイト「未病女子navi」がリニューアルしました。サイトには、スキマ時間に取り組んでいただける手軽なエクササイズ動画を新たに掲載しています。女性のカラダの悩みに寄り添った「未病女子navi」をぜひご活用ください！

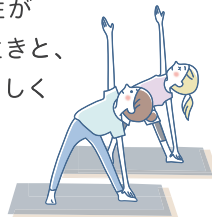


## What's 未病女子navi?

未病女子naviは、神奈川県が運営する、未病女子をサポートするための総合サイトです。女性が、女性特有の健康課題を知り、生活習慣の改善やセルフチェック等により、今よりもっと生き生きとした毎日を送ることができるよう、未病に関する基礎知識から具体的な対策まで豊富な情報をご提供しています。あなたらしくもっと輝くために、当サイトをご活用ください。

## 私たちの理念

すべての女性が  
もっと生き生きと、  
もっと自分らしく




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や体に女性特有の様々な健康課題が生じがちです。そこで私たち神奈川県は、女性の健康課題に焦点を当て、女性の皆さんが未病改善に取り組んでいただくことができるよう、サポートしてまいります。あなた自身のカラダの変化を知り、未来のあなたのために、今からできるこ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

未病女子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掲載しています。また、最近よく聞く「睡眠」について、その役割のほか、快適な睡眠のためのポイントなどもご紹介しています。さらに、よしかた産婦人科院長であり、女性のヘルスケアの専門家である善方裕美先生による「教えて！よしかた先生」のコラムも掲載。女性の様々な身体の悩みについて、詳しく解説いただいています。



 **LINE公式アカウント  
お友だち募集中！**

「未病女子 LINEかながわ」では、Webサイトの情報更新などにあわせ月1回程度メッセージを配信。県内で行われる未病女子のためのイベント情報も配信しています。



友だち登録はこちらから▶



# 未病改善の 基礎知識

December, 2023

知っていますか？  
未病改善



## 未病って何ですか？

私たちの心身の状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるものではなく、健康と病気の間で連続的に変化しています。「未病(ME-BYO)」は、その状態を表す言葉です。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。



## 運動の取組のヒント！

普段から適度にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるにつながります。

**1日30分～60分、週3回以上**  
運動量の目安としては、歩くことと同程度のきつくない運動を1日30分～60分、週3回以上行うことが理想です。

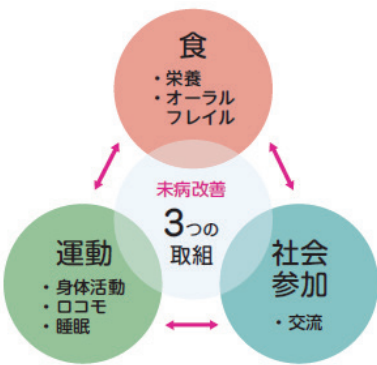
**通勤の移動を「運動」に変えよう**  
徒歩も早歩きにするだけで、ただ歩くよりも1.2倍の運動強度になります。忙しい方は、通勤時の歩き方を変えてみませんか。

## 未病改善の3つの取組

県では、未病改善のための取組として次の3つを掲げています。

- 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。

※ 心身の機能低下につながる口腔機能の虚弱な状態



未病改善ヒーロー ミビョーマン



## 未病改善・健康づくり情報についてはこちらから

**未病の改善**

神奈川県で行っている未病改善の取組についてご紹介しています。

**未病女子navi**

女性特有の健康課題や、未病改善のための実践情報を掲載しています。

**かながわ未病改善ナビサイト**

神奈川県や市町村、企業等による未病改善の情報を発信しています。