



未病改善ヒーロー  
ミビョーマン

令和元年8月1日  
記者発表資料

## 三浦大輔さんを未病番長に任命！

県では、子どもから高齢者まで、主体的に未病改善に取り組んでいただくため、ライフステージに応じた未病対策を進めています。

本日、現役時代に横浜 DeNA ベイスターズの中心選手として活躍し、同チームの投手コーチである三浦大輔氏を「未病番長」に任命しました。三浦氏には今後、県民の皆様に未病改善の大切さを発信していただきます。

### 1 三浦大輔さん

横浜DeNAベイスターズ投手コーチ。

1991年に大洋ホエールズ（現横浜DeNAベイスターズ）に入団し、チームの中心選手として活躍し続け、2016年に引退するまで横浜一筋を貫く。

1998年には12勝をあげ、リーグ優勝に貢献。

2005年には最優秀防御率・最多奪三振で二冠を獲得。

2016年には「プロ野球投手による安打最多連続年数（24年間連続）」でギネス記録に認定された。

愛称は「ハマの番長」。



©S.Yamagishi

### 2 未病番長の活動(予定)

- ・ 県が実施する未病改善のPR  
（トークショーや動画への出演、チラシやポスター等へのコメントや写真掲載）
- ・ ご自身のSNS等を通じた未病改善のPR

## ME-BYO (未病)とは

「未病」とは、健康と病気を二分論の概念で捉えるのではなく、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です。



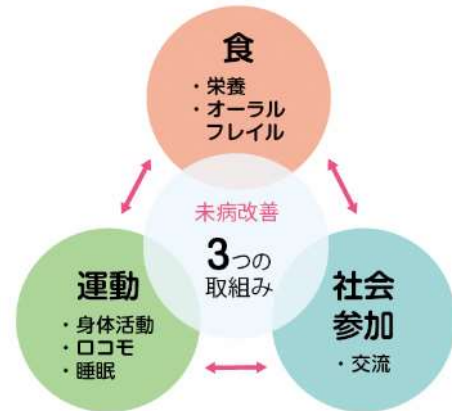
## 未病改善3つの取組み

未病改善の基本は「食」「運動」「社会参加」の3つの取組です。

「食」は、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」は、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」は、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

## 問合せ先

神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課

未病対策担当課長            鎌倉            電話 045-210-4747

未病対策グループ            采女            電話 045-210-4746