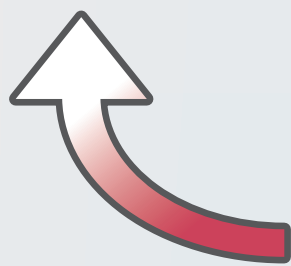


健康

未病

病気



未病改善

3つの取組



食



栄養
オーラルフレイル

運動



身体活動
ロコモ
睡眠

社会
参加



交流

未病番長
三浦大輔

未病(ME-BYO)は、私たちの心身の状態が、健康と病気の間で連続的に変化している状態を表す言葉です。
日常生活で未病改善をして、健康な状態に近づけることが大切です。

01 ウェブで
未病改善を知る



02 YouTube動画で未病改善を知る

未病改善シリーズ実況解説！
三浦大輔監督が
指揮する1分間



未病番長・三浦大輔監督直伝！
明日の自分を
変えるための1分間



神奈川県

KANAGAWA

問合せ先:神奈川県健康増進課 ☎045-210-4746