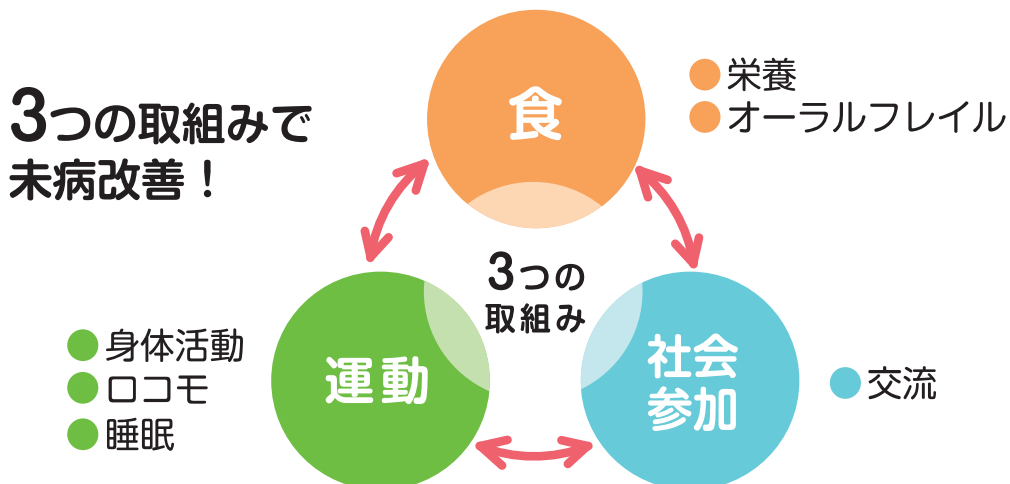




未病改善で スマイルエイジング!

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)」と言います。日頃から「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。



神奈川県は、健康の維持・増進、ライフスタイルの見直しを応援!

未病改善 スマイル

検索

URL : <http://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/me-byokaizen/>

問合せ先 : 神奈川県健康増進課 045-210-4746

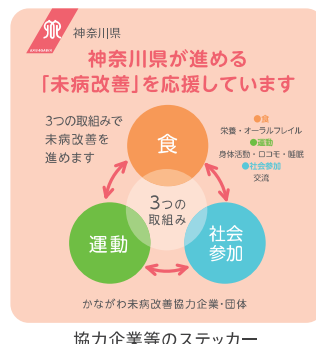


県民の皆さんの「未病改善」の取組みを支援しています

1 かながわ未病改善協力制度

かながわ未病改善宣言の趣旨に賛同し、未病改善に情報提供などで協力いただける企業やお店等を登録する制度です。

協力企業やお店等の詳しい情報は、3のかながわ健康長寿ナビサイトで紹介しています。



2 かながわ女性の健康・未病サイト 未病女子navi

女性のからだは、女性ホルモンの影響によって変化します。

近年、女性のライフスタイルの変化やストレスの大きい生活環境によって、女性特有の健康課題が増えています。

「やせ」「睡眠」などの注意点や、健康関連イベント情報などを提供するウェブサイト、LINE@です。



3 かながわ健康長寿ナビサイト

皆さんの健康の維持・増進、健康寿命延伸に向けて、食・運動・社会参加をキーワードに未病改善に役立つ情報を一元的に提供するサイトです。

未病改善実践のための動画や、市町村の関連情報、協力企業等による関連イベント情報なども掲載しています。

(サイトアドレス <https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/>)



4 未病センター

手軽に自らの身体の状態をチェックでき、専門家のアドバイスを受けられるなど、県民の皆さんの未病への気づきや未病改善の実践を支援する場です。市町村や民間企業・団体が運営し、県内に33箇所設置されています(平成31年3月時点)。無料または実費程度で利用できますので、ぜひお越しください。

5 未病バレー「ビオトピア」

楽しみながら未病改善を体験できる「me-byo エクスプラザ」や地元食材を使った和食レストラン、自然を生かした森林セラピー®の散策路、地域の特産物を販売するマルシェ等があり、食、運動、癒しを通じた様々な未病改善の取組を実践できる施設です。

