

はじめに / 「未病」を知ろう!

「原因は分からないけど、なんとなく調子が悪い」
現代人は年齢に関係なく、「未病改善」の取組が大切です。

原因は
わからないけど
気分が落ち込む...

たくさん寝ても
疲れが取れない...

なんだかいつも
調子が悪い...



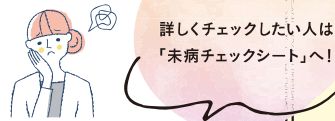
未病ってどんな状態?

「未病 (ME-BYO)」とは、心身の状態を「健康か病氣か」といった明確に2つに分けられるものとして捉えるのではなく、健康と病氣の間で連続的に変化するものとして捉える概念です。原因はハッキリしないけれど、どこか調子が悪いというのはまさに未病の状態です。放置していると大きな病氣につながることもあるので、不調を感じたら自分の体調には注意を向けておきましょう。

こんな状態になっていませんか?!

未病のサインは様々です

- すぐ疲れを感じる
- 食欲がわかない
- 身体がだるいと感じる
- しょっちゅう風邪を引く
- 夜、ぐっすり眠れない
- 手や足が冷える



詳しくチェックしたい人は「未病チェックシート」へ!

自分のタイプを知って未病を改善! ▶▶▶ 「未病チェックシート」
<https://me-byo.com/>



未病はどうやって解消する?

東西エリアで、「食・運動・癒やし」の3つの取組を実践して、未病を改善しましょう。

- 食事... 栄養の偏りや不規則な食生活の改善は、健康な体づくりにつながる
- 運動... 肥満や生活習慣病、足腰の衰えを防ぐほか、うつ病の予防にもつながる
- 癒やし... 森林浴など自然との触れ合いや温活などが心と体の癒やしにつながる



「ココロとカラダ 癒やしたび」は食・運動・交流・休息などを通じて元気をチャージするデジタルラリーです。

Point 01

コースは全10種類。それぞれの地域にテーマが設けられているので、気になるモデルコースを回ってみましょう。

Point 02

集めたスタンプに応じてプレゼントに応募できます。豪華賞品を目指してスタンプを貯めましょう!

Point 03

スタンプが獲得できるスポット以外に見どころも紹介。デジタルラリーと一緒に東西エリアの観光を楽しめます。

デジタルラリーの参加方法 & 豪華賞品は裏表紙をご覧ください。

Topics

「マイME-BYOカルテ」で未病指数をチェック!

スマートフォンアプリ「マイME-BYOカルテ」では未病指数のチェックや健康管理機能、健康に関する様々な情報をお届けします。

ダウンロードはこちらから▶▶▶



県西エリアには元氣と癒やしをくれるスポットがいっぱい!

「県西地域活性化プロジェクト」とは



かながわ県西エリアは、都心の近くにありながら、海・山・川に恵まれており、歴史的な建築物や温泉など、多彩な魅力にあふれた地域です。県では、このエリアを「未病の戦略的エリア」として、「県西地域活性化プロジェクト」を策定し、未病改善の取組などを行っています。

全世代が楽しく「未病」改善体験 未病バレー「ビオトピア」

神奈川県、株式会社ブルックスホールディングス及び大井町が連携し、「未病」についての情報発信機能や、地域活性化につなげるための「にぎわい」の創出機能を持つ施設として設立されたのが、未病バレー「ビオトピア」です。

「食」「運動」「癒やし」をコンセプトに、楽しく未病改善を実践することができます。



me-byo エクスプラザ

未病バレー「ビオトピア」内にあり、未病改善についてのわかりやすいガイダンス映像をはじめ、楽しく体を動かしながら体力測定ができたり、生活習慣病のリスクを学べたりと、体験を通じて普段の生活を振り返ることができます。

食・運動・癒やしの体験がいっぱい!

良質な地元食材を食べて健康な体作りを



カラダとココロに優しい地野菜や食材を販売するマルシェ、地元食材を使用したヘルシーで美味しい食事を提供するカフェやレストランが多数。

自然の中でアクティブに過ごす



広大な敷地の中ではオートキャンプや森林セラピー、天然芝の運動場でのスポーツなどが楽しめます。多彩なプログラムのワークショップも開催。

100%温泉水を使用した運動と癒やしの体験



緑の中で温浴やリラクゼーションなどを体験できるリゾート空間も完備。心と体をリラックスさせる設備やプログラムが充実しています。

未病バレー「ビオトピア」の詳しい情報は公式WEBサイトをご覧ください。



<https://www.biotopia.jp/>

未病いやしの里の駅

心身の状態をより良く、より健やかにするため、かながわ県西エリアには、未病を改善する「食」「運動」「癒やし」のスポットが豊富にあります。「未病いやしの里の駅」はその地域資源を生かし、訪れた方々が気軽に「未病を改善する」取組みを実践できる観光施設等です。是非お出かけください。

食の駅

運動の駅

森の駅

湯の駅

集いの駅

芸術の駅

「未病いやしの里の駅」一覧 ▶▶▶

「歩く」ことは、まさに元気の第一歩。

このデジタルラリーでは、県西エリアの2市8町にそれぞれのテーマを設けています。

あなたの気になるコースを選んで巡ってみてください。

バスや車、電車も使いつつ、歩くことを意識してコースを回ってみましょう！

県西エリア のご紹介

神奈川県西部に位置する、小田原市、箱根町、山北町などの2市8町が「県西エリア」です。東京・品川・新宿・横浜など都心からの鉄道アクセスも便利。日帰りでも気軽に訪れることができます。

02 「眠」南足柄市 (P.06)

広い空の下でたくさん遊んでぐっすり眠ろう

日中は森の中でアスレチックや散策をして日頃の運動不足を解消。非日常を楽しんだあとは自然に囲まれた静かな空間で、ゆっくりと睡眠を取りましょう。

04 「知」大井町 (P.08)

体に良いことを知る、学ぶ、触れる

自分の体にとっていいことを知ったり、体験することで、新しい発見をしていくコースです。未病について学んだあとは農業体験やスイーツめぐりはいかがですか？

01 「食」小田原市 (P.05)

心と体が 幸せになる食事をしよう

小田原漁港を中心に、良質な食料と観光を楽しむコース。栄養満点・旬の海鮮料理を堪能したあとは、小田原の絶景や足湯を楽しめるスポットへ！

03 「整」中井町 (P.07)

丁寧に一日を過ごして、 ココロを整える

日常の喧騒を忘れ、のんびりしたい人におすすめ。広々とした自然豊かな公園や初めて訪れるカフェで何もしない時間を楽しみながら、ココロを整えませんか？

05 「感」松田町 (P.09)

体のセンサーを 全開にして楽しもう

収穫やクラフトなどの体験を通して、「見る・触る・聞く」感覚を、食を通じて「嗅ぐ・味わう」感覚を刺激。日常とは異なる体験でリフレッシュしませんか？

09 「休」真鶴町 (P.13)

雄大な景色の中で、 頭と体のスイッチをOFFに

日本のリビエラとも称される真鶴町で、忙しさに追われている頭のスイッチをOFFに。自然が織りなす景色や美味しい料理などを、ただシンプルに楽しみましょう。

06 「活」山北町 (P.10)

ハイキングで体に 「動く」のスイッチを入れる

誰でも気軽に歩けるハイキングコースで楽しく体を動かすコース。途中でカフェや温浴施設にも立ち寄り、気軽な日帰り旅行を楽しめます。

07 「美」開成町 (P.11)

発酵食品&体に優しい食事で 内側からキレイに

発酵食品や消化に良い食事、適度な散策で、体の内側から美しさや健康を目指すコースです。日頃ハードな生活に疲れた体を、優しい食事と運動で癒やしませんか？

08 「温」箱根町 (P.12)

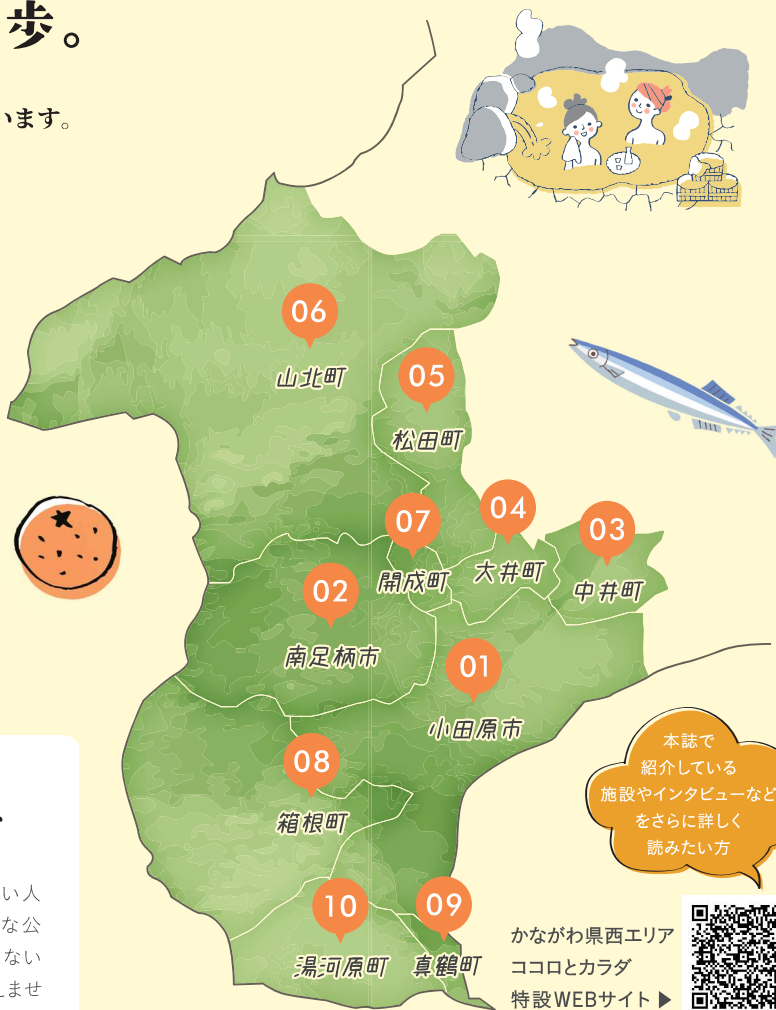
温泉で温まろう、 森で癒やされよう

箱根の温泉や芦ノ湖付近の森の散策で、体を内と外の両方から温めるコースです。麴で作られた甘酒など滋味深いものを取り入れつつ、体をポカポカにしていきましょう。

10 「巡」湯河原町 (P.14)

ゆっくり歩きながら、 体の「巡り」を整えよう

湯河原の名スポットをゆっくり巡るコース。川べりのテラスや美術館などをのんびり歩きながら回することで、体の「巡り」を整えていきます。



かながわ県西エリア
ココロとカラダ
特設WEBサイト▶

