

『ワクワク』は いちばんの 健康法

人生100歳時代、笑顔で健やかな
毎日を楽しむために、未病改善を
取り入れて、自分らしい健康な未来
を目指しましょう！



県立近代美術館
鎌倉別館にて撮影

わかみや まさこ

若宮 正子 さん(藤沢市在住・91歳) デジタルクリエイター・ICTエバンジェリスト

銀行を定年退職後、パソコンの面白さに目覚め、70歳を過ぎて「エクセルアート」を考案。81歳でスマートフォン向けゲームアプリ「hinadan」を開発し世界的に注目される。現在も執筆や講演活動が続け、一人で海外旅行にも出かけている。

著書に『やりたいことの見つけかた』など

平成29年に開発した
アプリ「hinadan」



詳しくは2・3面でご紹介

県の人口と世帯 総人口

(令和8年7月1日現在)



9,198,364人



4,552,123人



4,646,241人

前年同月比



23,935人減

世帯数



4,393,700世帯

県のたよりホームページ版

<https://www.pref.kanagawa.jp/tayori/>

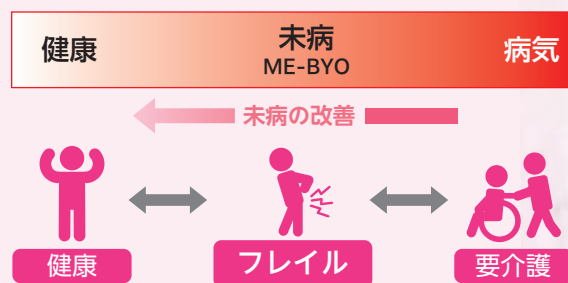


いつまでも自分らしくある ために

県は、フレイル対策の取り組みを推進しています。「食」「運動」「社会参加」で未病を改善し、いくつになっても自分らしく暮らしていきましょう。

未病とフレイルとは

「未病」は、健康と病気の間で変化している状態をいいます。また、年を取って心身の活力が低下した状態を「フレイル」といい、その段階を経て、要介護状態になると考えられています。



食

しっかりかんで、しっかり栄養

肉や魚からたんぱく質、野菜などからビタミン等を取り、よくかんで食べましょう。主食・主菜・副菜を組み合わせるだけで、自然と栄養バランスが整います。



運動

足腰の筋肉を大切に

体を動かさないと筋肉が衰え、転倒の原因になります。自宅でのトレーニングも効果的です。

ひざ上げ運動

- ① 片方の膝を高く上げて5秒保ち、下ろすことを10回繰り返します。
- ② 反対の足も同様に行います。



未病改善3つの取り組み

自分なりの改善方法を見つけ、継続して実践していくことが大切です。

社会参加

「つながり」は心へのおきかた

人とのつながりは、心身の健康にとっても大切です。趣味やボランティアなどさまざまな方法があります。

- ☑ 家族や友人と電話、メール、手紙、SNSで交流 など



Let's Try

セルフフレイルチェック「指輪っかテスト」

- ① 両手の親指と人差し指で輪を作ります。



- ② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。



指の輪っかよりふくらはぎが細いと

転倒・骨折などのリスク



フレイルチェックについてはこちら

知事メッセージ

皆さんは「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？「フレイル」とは、年を重ねることで心や体の元気が少し衰えた状態のことを指します。足腰が弱くなって転びやすくなったり、活力がなくなり、落ち込みがちになったりします。こうなると、家にこもりがちになり、社会から孤立していきます。このような状態になった高齢者は、心も体も一気に衰えていくことが多いと言われています。そこで、我々が主張する「未病改善」のための三要素の中に、「食」「運動」とともに、「社会参加」が位置付けられているのです。

県は、未病番長・三浦大輔氏によるフレイル対策動画を公開するなど、県民の皆さんが正しくフレイルを理解し、ご自身で未病改善に取り組んでいけるよう後押ししています。ぜひご覧いただき、できるところから始めてみてください。

これからも、誰もが健康で自分らしい生き方ができるよう、我々も「いのち輝く神奈川」の実現に向けて全力を尽くしてまいります。

神奈川県知事 黒岩祐治



未病番長について詳しくはこちら

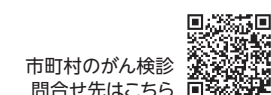
それでも、もしかしたら…

不規則な生活習慣は、三大疾病(がん・心疾患・脳卒中)や認知症の発症リスクが大幅に上がります。三大疾病を防ぐためにも定期的な検診を受けましょう。また、気になる症状がある時は、医療機関を受診しましょう。

がん

早期に見つかった場合と進行した場合では、5年生存率に約70%の差が生じます。

無料相談 がん相談支援センター
県立がんセンター ☎045(520)2211
平日9時～16時



市町村のがん検診
問合せ先はこちら



最も罹患率※が高いのは大腸がん

【主な症状】

- 便が細くなる、血が混じる
- 便秘や下痢を繰り返す、お腹が張る

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録) 令和5年時点

脳卒中・心疾患



多くは不規則な生活習慣等により発症し、加齢等の要因で誰もが罹患する可能性があります。

無料相談 神奈川県脳卒中・心臓病等総合支援センター
☎0120(114)380
平日10時～16時

※オンライン相談の場合システム利用料がかかります



詳しくはこちら

【脳卒中の主な症状】

- 片手に力が入らない、両手を上げたままにできない
- 顔の半分が下がる、片側が突然見えなくなる

【心疾患の主な症状】

- 動悸・息切れ・冷や汗があり、胸の痛みが30分以上続く
- 腕・歯・みぞおちの痛みが数分から15分程度続く

認知症



早期発見により症状の進行を遅らせることができる可能性もあります。日常生活の変化に気付いたら、お住まいの地域の「もの忘れ外来」等へ相談・受診をしてみましょう。

無料相談 かながわ認知症コールセンター
(公社)認知症の人と家族の会 神奈川県支部
☎045(755)7031
月・水曜10時～19時45分
土曜10時～15時45分

その他の認知症相談窓口はこちら

認知症の主な症例等詳しくはこちら



かながわオレンジデー

認知機能チェックや認知症当事者によるコンサートなど、認知症について考えるイベント

日程 9月27日(日)13時～16時
場所 新都市プラザ(横浜市西区、そごう横浜店地下2階正面入口前)
交通 JR横浜駅から徒歩5分



フレイル対策については県健康増進課 ☎045(210)4746 ㊟045(210)8857
【上記記事に関する問合せ】 がん・心疾患・脳卒中については県がん・疾病対策課 ☎045(210)5015 ㊟045(210)8860
認知症については県高齢福祉課 ☎045(210)4846 ㊟045(663)2113

vol.83



ともいきバトン

今月は、認定NPO法人おれんじハウスの中陳亮太さんに伺いました！

子どもと家族をみんなで支える地域づくり

おれんじハウスでは、地域医療、保育、発達支援、相談支援、放課後支援をつなぎ、子どもと家族を地域で支える取り組みを進めています。医療的ケアや障がい、発達上の特性があることで、子どもの居場所や経験、家族の選択が限られることがあります。私自身、医療的ケアの必要がある子どもの父親として、支援の必要性にかかわらず、全ての子どもが地域の中で多様な経験を重ね、共に育ちあえる社会を望んでいました。今年、二俣川駅と戸塚駅周辺に「そだちとケアベース」を開設し、二俣川施設内に「そだちとケア診療所横浜」を開設しました。既存の制度や場所に合わせるのではなく、地域がさまざまな子どもがいることを前提に変わること、医療的ケアや障がいの有無にかかわらず、子どもたちが共に育つことが当たり前の地域づくりを目指していきます。



子どもたちと過ごす中陳さん

おれんじハウスの活動についてはこちら



ともに生きる社会かながわ憲章

- 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 私たちは、障がいの社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
- 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

平成28年10月14日 神奈川県

憲章についてはこちら



〇〇に入る言葉を答えてください。クイズに正解した方の中から抽選で5名の方に「ともに生きる社会かながわ憲章Tシャツ(ブルー・男女兼用サイズ)」をプレゼント!

「〇〇〇〇〇〇社会かながわ憲章」

HP かはきに住所、氏名、電話番号、クイズの答え、Tシャツの希望サイズ(M・L)を明記し、9月1日～25日に〒231-8588県共生推進本部室共生・人権同和グループ(所在地省略)宛てにご応募ください。

※個人情報保護法に基づき、個人情報の取扱いに同意の上、当選の発表はプレゼントの発送をもってさせていただきます

HPからの応募はこちら



【ともいきバトンに関する問合せ】 県共生推進本部室 ☎045(210)4961 ㊟045(210)8854

「芦ノ湖の雲海」

写真：川崎市・Tsukushiさん

芦ノ湖では条件がそろって雲海が発生します。雲海の中に明かりが見える様はとても幻想的でした。

- ▶ 場所：箱根町
- ▶ 撮影：令和7年9月



編集／発行（毎月1日発行）
〒231-8588 横浜市中区日本大通1
神奈川県 政策局 知事室
☎045(210)1111（代表）
☎045(210)3662 ㊟045(210)8834



県公式X
@KanagawaPref_PR

※記事は8月14日時点の内容であり、変更になる場合があります

GREEN×EXPO 2027まであと半年！ ミュージカル“踊ってみた動画”募集中！

※応募動画の一部は、ミュージカルの演出等に活用します



GREEN×EXPO 2027
会場内で
オリジナルミュージカル
「Vibrant INOCHI」を
上演します。



オリジナルミュージカルの主題歌
「星の子」を使った“踊ってみた
動画”を募集しています。
応募してみんなで盛り上げましょう！
※作詞作曲・GRe4N BOYZ

募集期限 9月30日(水)

お手本動画公開中



応募方法等
詳しくはこちら



子ども無料招待

申請期間 令和8年9月1日(火)～令和9年9月5日(日)

申請方法 特設WEBサイトにて申請マイページ登録 → 受付完了・審査 → チケットID受取 → ご自身で来場日時予約

問合せ 県GREEN×EXPO子ども招待事務局
☎050(3032)6230 平日9時～18時(9/1～)

※横浜市在住の方は、横浜市からのお知らせをご覧ください
※3歳以下は無料、満18歳の方は令和9年3月31日までの申請が必要です

※当初「令和8年4月1日時点」と記載しておりましたが、正しくは「令和9年4月1日時点」でした。お詫びして訂正します。

県内の4歳～18歳
(令和9年4月1日時点)の
※皆さんを
GREEN×EXPO 2027に
ご招待します。

詳しくは
こちら



GREEN×EXPO 2027 開催半年前記念イベント in かながわ

トウクントウクモ
やってくる

9月23日(水・祝)10時～17時

場所 ダイナシティ(小田原市中里208)

交通 JR鴨宮駅からバスで10分

トウクントウクモとの写真
撮影やステージイベント
など企画が盛りだくさん！

GREEN×EXPO 2027
公式マスコットキャラクター
トウクントウクモ
©Expo 2027



詳しくは
こちら



ミュージカル“踊ってみた動画”募集については県文化課 ☎045(285)0220 ㊟045(210)8870
【上記記事に関する問合せ】 子ども無料招待については県次世代育成課 ☎045(210)4666 ㊟045(210)8956
開催半年前記念イベントについては県GREEN×EXPO推進本部室 ☎045(285)0637 ㊟045(271)7408

林 英哲 コンサート 2026 with 上妻 宏光

演奏活動55周年を迎える林英哲さんが、神奈川に新たな響きを刻みます。
上妻宏光さんをゲストに迎える 圧巻の音世界をお楽しみください。

10月9日(金) 18時30分開演

in 横須賀 よこすか芸術劇場



交通：京急 汐入駅から徒歩1分
JR横須賀駅から徒歩8分

11月14日(土) 14時30分開演

in 小田原 小田原三の丸ホール
大ホール



交通：JR・小田急線
小田原駅東口から徒歩13分

料金(全席指定・税込)
S席：4,500円 A席：3,500円

※未就学児入場不可
※24歳以下は各席種半額(小田原のみ)

チケットかながわ
☎0570(015)415(10時～18時)



©Makoto Ebi

林 英哲 さん

「和太鼓ソリスト」として活動し、国内外の
指揮者や演奏家と共演。ジャンルを超え、
太鼓の芸術的可能性を世界に示している。

上妻 宏光 さん
(三味線)



©eye ohashi

【上記記事に関する問合せ】 県文化課 ☎045(285)0216 ㊟045(210)8870

秋の全国交通安全運動 ～ライトと反射材で守る命～

9月21日(月)～9月30日(水)

みんなで交通ルールを守って交通事故死をゼロにしよう！

【問合せ】 県くらし安全交通課 ☎045(210)3552 ㊟045(210)8953