

# 未病改善の取組を応援します！

県では、一人一人が「食・運動・社会参加」を通じた未病改善に取り組むための環境づくりを行っています。

身近な場所で健康測定や体験をして、未病改善のきっかけとしてみませんか。

# 3つの取組で未病改善！

未病女子編

## 1 未病センター

県内80箇所以上ある「未病センター」では、無料または実費程度で、血圧や体組成などの各種測定ができるほか、保健師などの専門家から結果に基づくアドバイスを受けることができます。



未病センターかまくら



me-byoエクスプラザ(未病バレー「ピオトピア」内)



未病センターえびな



未病センターざま

## 2 かながわ未病改善協力制度

「かながわ未病改善宣言」の趣旨に賛同していただいた企業やお店などを登録する制度です。登録されている企業やお店などでは、未病改善の情報を得たり、未病改善の取組を体験したりできます。



## 3 かながわ未病改善ナビサイト

皆さんの未病改善に役立つ情報を、一元的に提供するサイトです。未病改善実践の動画や、市町村や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。

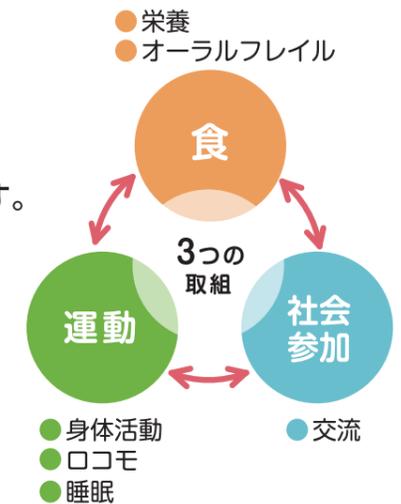


私たちの心身の状態は、健康と病気の間で連続的に変化しています。「ME-BYO(未病)」は、その状態を示す言葉です。日常生活において「未病改善」により、健康な状態に近づけていくことが大切です。



## 未病改善 3つの取組

- 食** 毎日の食生活を見直して、健康的な食生活に改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。
- 運動** 日常生活に運動を取り入れることや、質の良い睡眠も重要です。
- 社会参加** ボランティアや趣味の活動等でいろいろな方と交流すること。



※心身の機能低下につながる口腔機能の虚弱な状態

## ライフステージに応じた未病対策



未病改善ヒーロー ミビョーマン

## 詳細はホームページまで



※ご利用の際は、開所状況をご確認ください。

未病センター  
https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f480290/mibyocenter.html



かながわ未病改善協力制度  
https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f480290/p754591.html



かながわ未病改善ナビサイト  
https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/

神奈川県は未病改善の取組を推進します！

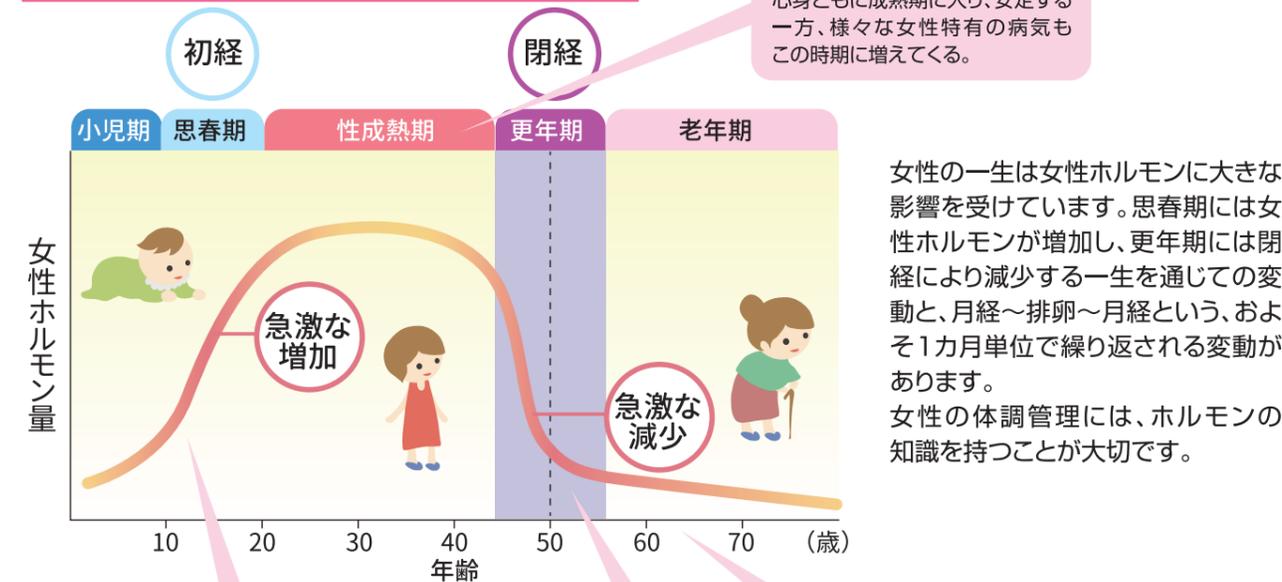
未病改善  検索

問合せ先：神奈川県健康増進課 045-210-4746

# もっとキレイに、もっと自分らしく

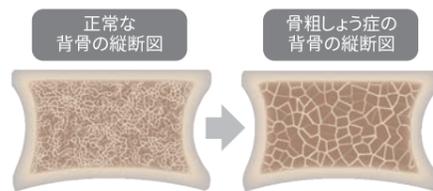
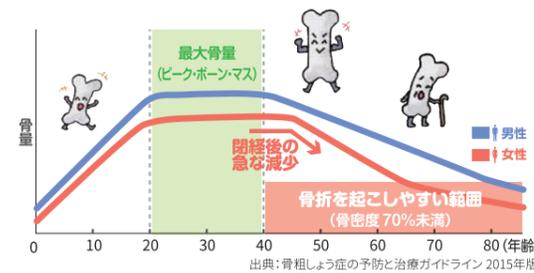
近年、初産年齢の上昇や少産化など、社会環境やライフスタイルの変化により、女性の健康に対するリスクがますます高まっています。女性は、女性ホルモンの影響を受け、ライフステージごとに心や体に女性特有の健康課題が生じやすくなります。あなた自身のカラダの変化を知り、未来のあなたのために、今からできることを始めてみませんか。

## ライフサイクルと女性ホルモンの変化



## 女性ホルモンと骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨密度(骨の量)が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなっている状態をいいます。骨密度は女性ホルモンの影響を受け、閉経後女性ホルモンの急激な減少によって骨密度も低下します。骨密度を高く保つには、若いうちに骨貯金しておくことが重要です。18歳ごろが最も高く、この時期の無理なダイエットや運動不足は骨密度を高める機会を逃してしまい、骨粗しょう症になりやすくなります。定期的な検診により骨の状態を確認することが大切です。



### これって更年期?

閉経の前後5年(45~55歳くらい)を更年期と呼びます。「更年期」はだれにでも訪れますが、「更年期障害」となると、その症状にどれだけだけつかいかで判断することになります。更年期は思春期の裏返しバージョン。ホルモンが安定しないので気持ちもカラダも不安定になりやすくなりますが、上手に乗り切れる方法はあります。一人で悩まず、婦人科受診を!

参考文献: 善方裕美、高田真弓 最新版「だって更年期なんだもーん 治療編」

## 食の未病改善 今日から実践!食で腸活

腸内環境を整えることは、便秘や肌荒れの改善、免疫力の向上、肥満改善につながります。腸活の基本は「①出す」→「②入れる」→「③増やす」



### ①便を出す=食物繊維

便秘気味の人 **水溶性** リンゴ、バナナなどの果物、もち麦、海藻、オクラなどネバネバ食品など  
軟便気味の人 **不溶性** 玄米、豆類、きのこ類、サツマイモなど、ボンボン又はスジっぽい食材

### ②善玉菌を入れる=発酵食品

ヨーグルト、納豆、みそ、ぬか漬けなど。

### ③善玉菌を増やす=水溶性食物繊維 + オリゴ糖

大豆、玉ねぎ、トウモロコシ、てんさい糖など

### お酒はほどほどに

女性は男性に比べてお酒によるカラダへのダメージを受けやすいため、上手に付き合う必要があります。1日当たりの適量は純アルコール10g程度。男性の半分くらい(ビール中びん1/2、日本酒0.5合、ワイングラス1杯、3.5%の低アルコール飲料1本)。妊娠中は赤ちゃんに様々な悪影響が出る可能性があるため、飲まないようにしましょう。



## 運動の未病改善

日常生活の中でスキマ時間(ポケットタイム)を活用し、ストレッチしてみましょう!ココロもカラダも軽くなります!



### 足と足首のストレッチ

足を床から浮かせ、足の甲とすねがまっすぐになるようつま先を伸ばします。つま先を自分のほうに向け、かかとを突き出して足首を曲げます。



### 腰のストレッチ

椅子にまっすぐ座った状態で、右に腰をひねり、両手で椅子の背もたれをつかみます。さらに後ろを見るように腰を回します。反対側も行います。

## 社会参加の未病改善

生き生きと長生きするためには、バランスの取れた食事や適度な運動だけでなく、社会とのつながり(社会参加)が大切であることを知っていますか?自分に合った方法で社会との「つながり」を維持することが健康長寿の秘訣。難しそうに感じますが、外出して人と関わることも立派な社会参加です。

趣味やサークルで仲間づくり、友人とのお出かけ、ご近所さんとの立ち話など

県では、女性の健康課題をお伝えするため、情報発信をしています。

未病女子navi



ME-BYO STYLE

