



神奈川県

KANAGAWA



ミビョーナ

ミビョーネ

み びょう

「未病」ってなに!?

こたえは **ウラ** に……



未病を治そう！

～めざせ！健康寿命日本一！～

知って
いますか？
「未病」

健康

未病

病気

人の健康状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で連続的に変化しており、その状態を「未病」といいます。

たとえば

- 自覚はないが、検査の値が少しずつ悪化している。
- なんとなく具合が悪いが、検査をしても異常がない。

未病を治す
とは？

「未病を治す」とは、特定の病気になってから治療するのではなく、普段の生活において「心身の状態を整えて、より健康な状態に近づける」ことです。

未病を
治そう！

未病を治すかながわ宣言

～未病を治すための3つの取組み～

バランスの悪い食生活や運動不足、閉じこもりなど、不適切な生活習慣が生活習慣病や要介護のリスクとなり、健康寿命の短縮につながる事が明らかになっています。

「食」「運動」「社会参加」の3つの取組みで、未病のうちから治すことが大切です。



詳しくは Web で！

健康寿命日本一 かながわ

検索