

### 「未病」とは…

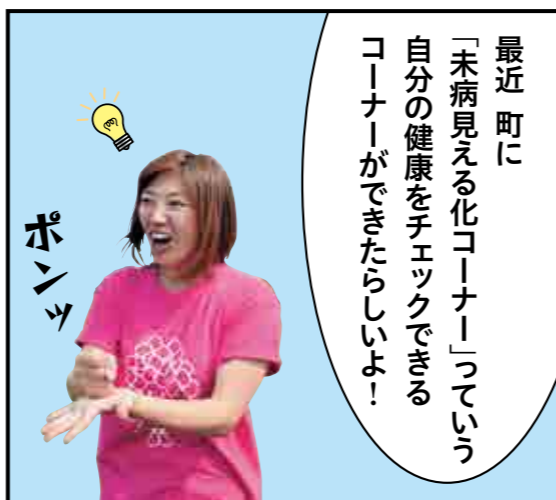
人の健康状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で断続的に変化しており、その状態を「未病」と言います。



いつまでも、健康的で自立した生活ができる「健康寿命」を延ばすことが大切！病気になってから病院に行くのではなく、この「未病」を改善することで病気自体を防ぐことが大切なんだ！



説明しよう！



### 未病いやしの里の駅

集いの駅



あしがり郷 瀬戸屋敷  
古民家を吹き抜ける風を感じて心も体もリフレッシュできます。

運動の駅



開成水辺スポーツ公園  
パークゴルフ場を始め、様々なスポーツ施設があり、自然を楽しみながら体を動かすことができます。体組成計もあります。



自然豊かで食べ物もおいしい  
県西地域は、未病を改善するのにピッタリな地域なんだ！

ほかにも…  
町内には未病いやしの里の駅といって未病を改善するのにピッタリな施設があるんだよ！



未病見える化コーナーに行ってみよう！

Let's Go!



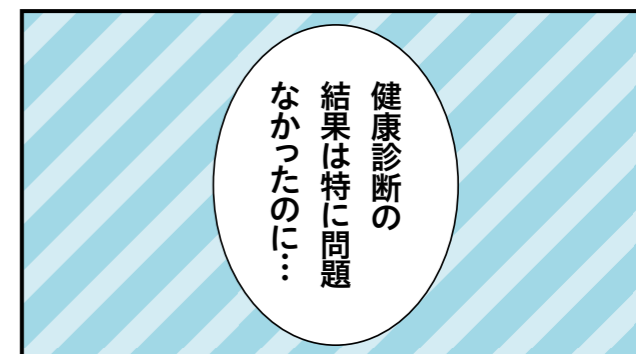
大井町に「未病バレー『BIOTOPIA』(ピオトピア)が2018年3月に第1期オープン予定！

### 特集：未病

## それ、未病かも？

一体の異変を感じたらー

問 保険健康課 ☎84-0327



それって、「未病」かも

自覚はないけれど、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、だけども、検査をしても異常はない。そんなことはありませんか？それは、「未病」かもしれません。

未病の改善とは、特定の病気になつ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。

**未病を改善する3つの柱**

県の未病を改善する取組みの3つの柱は、「食・運動・社会参加」です。

「食」は、毎日の食事のことです。日々の食事に意識を向けてみましょう。

「運動」は、日常生活にスポーツや運動を取り入れることです。生涯にわたって健康的に生活していくためには体を動かすことが大切です。

3つ目は「社会参加」です。趣味やボランティア活動等を通して、交流することが健康的な暮らしをもたらします。