

平成 27 年 11 月 9 日

「子どもの未病対策」の推進について

神奈川県知事 黒岩 祐治

本県は「未病を治すかながわ宣言」において「食」「運動」「社会参加」の3つの取組を推奨し、「未病を治す」取組を進めている。

子どもをめぐる現状について、食生活の欧米化や、偏った栄養の摂取、不規則な食生活の増加は、成長を阻害（肥満ややせ過ぎの増加）し、集中力の低下などを招いている。

また、子どもの運動習慣の二極化（運動不足と運動過多）により、「子どもの未病（ 1 ）」ともいえる将来的なロコモティブシンドローム（ 2 ）のリスクが高まる恐れがある。

さらに、外遊びの減少により、室内でのゲームなど一人遊びが増加し、運動不足や運動器障害、睡眠障害などを招いていると言われている。

このような状態を放置すると、将来の未病リスクが高まる恐れがあることから、子どもの頃から「食」「運動」「社会参加」の3つの取組からなる「未病を治す」取組を進めることが必要である。

（提案）

子どもが多く、また、発信力の高い九都県市において「子どもの未病対策」を推進するため、首都圏連合協議会に検討会を設置し、共同の取組を実施する。

（主な検討内容の例）

九都県市において連携して広報を実施することで、効果的な普及啓発を図る。

〔普及啓発の例〕

- ・子どもの未病についての普及啓発用リーフレット等の作成
- ・子どもの未病についての予防啓発用電車内広告の共同実施
- ・食育を通じた子どもの未病対策

本県の子どもキラキラプロジェクトなどを紹介し、構成都県市間で取組を共有するとともに、新たな対策を共同で検討し、取組の推進を図る。

〔検討の例〕

- ・子ども未病問題共同シンポジウムの開催

- （ 1 ） 未病とは、「病気」と「健康」を2つに明確に区分するのではなく、心身の状態をグラデーションのように徐々に変化していくものと捉え、このすべての変化の過程を表す概念
- （ 2 ） 運動器症候群をいう。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態であり、進行すると介護が必要になるリスクが高くなる。

1 提案の趣旨

「未病」とは…

⇒「病気」と「健康」を2つに明確に区分するのではなく、心身の状態をグラデーションのように徐々に変化していくものと捉え、このすべての変化の過程を表す概念



未病を治すかながわ宣言（平成26年1月）

～「未病を治す」3つの取組を推奨

- 「食」：医食農同源の考え方で、バランスの良い食生活を送る取組
- 「運動」：日常生活に運動やスポーツなど、身体活動を取り入れる取組
- 「社会参加」：人と人の出会い・ふれあい・交流を進める取組



【子どもをめぐる現状】

- 「食」 食生活の欧米化や、朝食の欠食による偏った栄養の摂取や不規則な食生活の増加
⇒ 子どもの成長を阻害（肥満ややせ過ぎの増加）し、集中力の低下などを招く
- 「運動」 子どもの運動習慣の二極化（運動不足と運動過多）
⇒ この状況を放置すると、「子どもの未病」ともいえる将来的なロコモティブシンドロームのリスクが上昇
- 「社会参加」 外遊びの減少により、室内でのゲームなど一人遊びが増加
⇒ 運動不足や運動器障害、睡眠障害などを招く

⇒このような状態を放置すると、将来の未病リスクが上昇

子どもの頃から「未病を治す」取組をすることが必要

2 本県の取組

子どもの時から健康寿命日本一を目指し、子どもの体力向上を図る「子ども☆キラキラプロジェクト!!」を実施（平成27年5月～）

【子ども☆キラキラプロジェクト(主な取組内容)】

【プロジェクト1】 体力・運動能力の向上

- ◇ 「体力テスト」キャラバン隊の派遣
- ◇ 「体力向上運動」の開発
- ◇ 大学生ボランティアによる小学校への支援



「体力テストキャラバン隊」による指導の様子

【プロジェクト2】 運動習慣の確立

- ◇ 運動習慣カードの作成・配付
- ◇ 「子どもキラキラタイム」の実施
 - ・休み時間等を「子どもキラキラタイム」として外遊びの奨励
- ◇ 夏休み「みんなで朝ラジ!!」の推進
 - ・世代を越えて行うことができるラジオ体操を各地域で実施し、夏休みの運動を推進

子どもたちが自ら進んで運動に取り組むための「運動習慣カード」



【プロジェクト3】 生活習慣の改善

- ◇ 「Joy! Joy! 通信」の活用
 - ・子どもたちの健康増進と体力向上を目指す学校・家庭向け情報紙
- ◇ 食育の推進
 - ・各学校における食育の推進

3 提案内容

⇒ 子どもの頃からの「未病」対策の普及啓発とともに、改善に向けた効果的な施策の推進が必要

【提案】

子どもが多く、発信力の高い九都県市において、首都圏連合協議会に検討会を設置し、共同の取組を実施

【主な検討内容の例】

①連携して広報を実施することで、効果的な普及啓発を図る。

[普及啓発の例]

- ・子どもの未病についての普及啓発用リーフレット等の作成
- ・子どもの未病についての予防啓発用電車内広告の共同実施
- ・食育を通じた子どもの未病対策

②構成都県市間で取組を共有するとともに、新たな対策を共同で検討し、取組の推進を図る。

[検討の例]

- ・子ども未病問題共同シンポジウムの開催

未病サミット神奈川 2015 in 箱根

(平成 27 年 10 月 22 日・23 日 湯本富士屋ホテル)



子ども☆キラキラプロジェクト!!

(平成 27 年 5 月～)



黒岩知事との“対話の広場” Live 神奈川

子どもの体力向上で健康寿命日本一！ 子どもの頃から未病対策
(平成 27 年 10 月 27 日 神奈川県庁大会議場)



☑ 未病チェックシートを活用しよう!

<http://me-byo.com/>



現在の体調・体質などについての質問項目に回答することによって、現在の健康状態(未病)をチェックすることができます。

慶應義塾大学による、3万件を超える漢方診断の症例分析の結果をベースに作成されたものを、パソコンやスマホで利用できるよう公開しています。

東洋医学の考えに基づくチェックとして、健康診断や検査によるチェックとともに、健康づくりの参考としていただくことができます。

未病

ME-BYO®

未病を治して健康長寿!



神奈川県

【お問い合わせ先】
神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課
TEL 045-210-1111 (内)4746, 4784

「未病を治す」取組みをHPで公開中!

健康寿命日本一 かながわ 検索



健康と病気の間で連続的に変化している「未病」の状態。

自覚症状はないけど、健診結果が悪化してきている…。

検査結果で異常はないけど、何となく体調不良…。

治療が必要な「病気」になってしまう前の「未病」の段階で気付いて、

「未病を治す」取組みを始めましょう!

神奈川県
KANAGAWA

未病月間(10月)のイベント・ピックアップ情報

※いずれも参加無料・先着順です。

対象：シニア 未病月間関連イベント

1 フレイル予防チェック

シニアの方が、自分の健康状態を楽しみながらチェックできるプログラムです。(運動による体力測定はありません。)
※「フレイル」とは、筋力や心身の活力が衰えた状態のこと

- 日 時：10月21日(水)①10:00～12:00 ②13:00～15:00
- 場 所：川東タウンセンター・マロニエ(小田原市・最寄駅は鴨宮駅)
- 定 員：①②各20名ずつ(概ね65歳以上の方)
- 主 催：神奈川県認証「未病センターカーブス 小田原」
神奈川県との協力、東京大学の監修により実施
- 事前申込制：TEL 0465(46)1388まで(10:00～17:00・火曜定休)

対象：どなたでも 神奈川県公衆衛生学会シンポジウム

2 「公衆衛生と未病対策 ～未病対策と医療専門職の役割～」

- パネルディスカッション
神奈川県立がんセンター臨床研究所 今井浩三所長[医師]
鶴見大学 花田信弘教授[歯科医師]
国際医療福祉大学 荒木田美香子教授[保健師]
神奈川県立保健福祉大学 杉山みち子教授[管理栄養士]
神奈川県衛生研究所 岡部英男所長(コーディネーター)

- 日 時：10月23日(金)15:00～17:00
- 場 所：神奈川県総合医療会館講堂(地下鉄伊勢佐木長者町徒歩3分)
- 主 催：神奈川県公衆衛生協会
- 事前申込制：TEL 045(210)1111内5074まで(9:00～17:00・月～金曜)

世界糖尿病デー“ブルーライト県庁”

- 日時：平成27年11月14日(土)16:30～17:30
(ライトアップは21:00まで)

世界糖尿病デーを記念して、糖尿病のシンボルであるブルーサークルにちなんだライトアップを県庁とその周辺で行うとともに、本庁舎公開に合わせイベントを実施します。

- ①ブルーライトアップ点灯式
- ②ブルーハーバーオーケストラによるジャズコンサート
- ※詳細は11月に県HPに掲載

対象：どなたでも 未病月間連携シンポジウム

3 「未病を治して元気いきいき」

- 基調講演①「いつまでも健康で美しくいるために」
医療・美容ジャーナリスト/東京医科歯科大学 宇山恵子非常勤講師
- 基調講演②「健康寿命を延ばすための効果的な運動とは」
(独法)国立健康・栄養研究所 宮地元彦健康増進研究部長
- パネルディスカッション
神奈川県 黒岩祐治知事
(独法)国立健康・栄養研究所 宮地元彦健康増進研究部長
(株)カーブスジャパン 増本岳代表取締役会長兼CEO
医療・美容ジャーナリスト/東京医科歯科大学 宇山恵子非常勤講師(コーディネーター)

健康関連のお土産付き



黒岩祐治



宮地元彦



増本岳



宇山恵子

- 日 時：10月27日(火)14:30～16:30
- 場 所：はまぎんホール「ヴィアマーレ」(桜木町駅徒歩5分、みなとみらい駅徒歩7分)
- 主 催：(株)カーブスジャパン 読売新聞社
- 後 援：神奈川県 ■ 協 力：(株)花王
- お問い合わせ：TEL 03(5577)3047(10:00～18:00・月～金曜)

東海道神奈川九宿ウォーキングラリー

実施期間 11月14日(土)～12月13日(日)

1か月の間に、御自身のペースや御都合に合わせて神奈川県内の東海道(約80km)を歩いてください。(全て参加無料)
9つの宿場シールを5つ以上集めると抽選で素敵な賞品が当たります。
また、全部集めた方には、コンプリート認定書を授与します。



オープニングイベント

東海道ウォーキングin箱根宿*

- 日時：平成27年11月14日(土)
11:00～15:00(9:30受付開始)
- 場所：神奈川県立恩賜箱根公園
(ウォーキングは甘酒茶屋・箱根旧街道資料館まで)

- 箱根町長・神奈川県知事等によるウェルカムスピーチ
- 参加者特典 箱根関所・資料館無料入場、参加記念品

*印のイベントは事前申込制 Fax 045(210)8857 又は HP「東海道神奈川九宿ウォーキングラリー」から

中間イベント

東海道ウォーキングin藤沢宿

- 日時：平成27年11月29日(日)
10:00～15:00(9:30受付開始)
- 場所：清浄光寺(遊行寺)を中心とする藤沢宿周辺

- ① 藤沢宿の名所・旧跡をめぐる、ガイド付きウォーキング*
- ② 元オリンピック選手(競歩)によるウォーキング教室
- ③ 協賛企業・団体によるブース出展(遊行寺境内)
- 参加者特典 遊行寺宝物館入館割引、参加記念品

ファイナルイベント

東海道ウォーキング川崎宿でIngress(インGRESS)

- 日時：平成27年12月13日(日)
10:00～15:00
- 場所：川崎競馬場を含む川崎宿周辺

- ① 初心者向けIngress(インGRESS)教室*
- ② 特設ミッションへのチャレンジ
- 参加者特典 11月に県HPに掲載

子ども☆キラキラプロジェクト 運動習慣カード



かなかなかぞく

- ☆毎日運動やスポーツ、外遊びをたくさんして、健康な体をつくろう!
- ☆4週間で12ピンゴ達成したら、かなぼうから認定書がもらえるよ!

ここにアクセスしてね☆

ねん 年 くみ 組 ばん 番 / なまえ 名前

運動や外遊びをして、 元気なからだをつくるほー!

早起きして「ラジオ体操」をしよう!
「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣も身につくよ!

外でたくさん遊ぼう!「鬼ごっこ」や
「かくれんぼ」「ボール遊び」や「なわとび」
など楽しい遊びをたくさんしよう!



「かなかなかぞく」アニメ動画・感想文コンテスト

「かなかなかぞく」では、「子ども☆キラキラプロジェクト」を紹介する
アニメ動画を公開しています。

この動画を見た感想をみんなから募集します。ぜひ応募してね!
優秀作品には、黒岩知事からの表彰状が贈られます。

詳しくは

運動や外遊びをしたら○をつけて**ピンゴ**をめざそう!!

運動や外遊びをたくさんしてね!



運動したら、おなかはずくばー! いっぱい食べるぼー!



いっぱい遊んだ。おやすみなさ~い!!



[1週間目]

運動した時間 調べた日	朝 授業前	休み時間	昼休み	放課後	家に 帰ってから
／ (月)					
／ (火)					
／ (水)			★ Free		
／ (木)					
／ (金)					

1週間目のピンゴ達成数: **ピンゴ**

[3週間目]

運動した時間 調べた日	朝 授業前	休み時間	昼休み	放課後	家に 帰ってから
／ (月)					
／ (火)					
／ (水)			★ Free		
／ (木)					
／ (金)					

3週間目のピンゴ達成数: **ピンゴ**

[2週間目]

運動した時間 調べた日	朝 授業前	休み時間	昼休み	放課後	家に 帰ってから
／ (月)					
／ (火)					
／ (水)			★ Free		
／ (木)					
／ (金)					

2週間目のピンゴ達成数: **ピンゴ**

[4週間目]

運動した時間 調べた日	朝 授業前	休み時間	昼休み	放課後	家に 帰ってから
／ (月)					
／ (火)					
／ (水)			★ Free		
／ (木)					
／ (金)					

4週間目のピンゴ達成数: **ピンゴ**

毎日運動
がんばろう!



ピンゴが
たくさん
そろったわね!

