

病気を未然に防ぐために

「健康度見える化コーナー」 で未病のチェックを

図健康づくり課 ☎(235)7880

4月に保健相談センター内にオープンした「健康度見える化コーナー（未病センターえびな）」は、自分自身で未病のチェックを行う施設です。骨健康度測定計や血管年齢計など5種類の測定機器で現在の健康状態が「見える」ほか、保健師や栄養士に健康相談をすることもできます。各測定機器の間には仕切りを配置し、測定に集中できる環境を整えました。



その不調、もしかして未病かも？

病気 未病 健康



「自覚はないけれど健康診断での値が悪化している」「なんとなく体調が悪いけれど検査をしても異常がない」。このような経験はありませんか。病気は健康な状態から突然なるものではなく、発病するまでの目に見えない過程があり、この発病に至らない体の不調を、東洋医学で「未病」といいます。人の健康状態は、健康と病気の境を明確に区分することができません。病気になる前から治療するのではなく、自分の健康状態を知り、未病のうちに心身の状態を整えることが大切です。

測定結果が気になる方へ
未病を治す3つの取り組み

バランスの悪い食生活や運動不足、閉じこもりなど、不適切な生活習慣は未病の原因になります。測定結果が気になったら、まずは「バランスの良い食生活」「運動習慣」「社会参加の取り組み」の3つを、普段の生活の中で心掛けましょう。生活習慣の改善は、脳卒中や心筋梗塞など、重篤な病気の発症リスクを減らすことができ、「未病を治す」ことにつながります。



皆さんの健康づくりを
私たちがお手伝いします！



保健師 齋田瑠美

未病の発見には、継続的な健康測定と記録といった、自発的な取り組みがとても大切です。「健康度見える化コーナー」では、私たち保健師や健康えびな普及員が利用方法をはじめ、測定結果から生活習慣改善などのアドバイスを行っています。お気軽にお声掛けください。また、お持ちのパソコンやスマートフォンから簡単に自分の健康状態が確認できる「未病チェックシート」もありますのでぜひ活用してください。

未病チェックシート
<http://me-byo.com/>



二次元コード

5種類の測定機器で
体に潜む「未病」を
チェック

「健康度見える化コーナー」には、血圧計・血管年齢計・骨健康度測定計・体組成計・脳年齢計の5種類の測定機器を設置。誰でも自由に利用ができます。

1 血圧計



最高血圧・最低血圧、脈拍を測定

2 血管年齢計



血管の柔軟性から血管の老化度を測定

3 骨健康度測定計



右手首で骨健康度を測定

4 体組成計



体重・体脂肪率や筋肉量など、体内の成分を分析

5 脳年齢計



記憶力や処理能力を分析し、脳年齢を判定