

ME-BYO STYLE

ME-BYOスタイルアンバサダー PROFILE



出身：青森県弘前市
経歴：教育学部 保健体育専攻
陸上競技の指導経験あり
広告代理店勤務後、RIZAP株式会社へ入社。教育部を経て、セミナー講師へ。
100名以上のボディメイクを担当。
趣味：走ること、スキー、名店探し

一緒に正しく、体を動かしませんか？
皆様のご参加お待ちしております！



綾瀬市の健康づくり

健康づくりに関心をもってもらえるよう「健康度見える化コーナー(未病センターあやせ)」を設置しています。体組成・脳年齢・骨健康度・血管年齢・血圧を測定する5つの機械を設置しています。結果を継続的に記録することができる「健康度見える化手帳」を配布しています。また、健康度見える化コーナー相談会を指定日に実施しています。5つの機械を使用し、測定と結果の印刷、希望の方には結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士からアドバイスをします。詳しい日時は広報あやせをご確認ください。定期的に測定を行い、健康寿命を延ばしましょう。

～健康度見える化コーナー～



神奈川県健康づくり

Follow me



mebyostyle

神奈川県ME-BYOスタイル公式Instagramでは、身体と心のバランスを整えるためのイベントや、健康・美容についてのヒントを随時発信しています。



ME-BYOスタイルとは？

手軽にできる「未病改善」を生活習慣に取り入れたライフスタイルのことです。神奈川県はアンバサダーと共に「ME-BYOスタイル」の発信をしています。



未病 (ME-BYO) は、心身の状態は健康と病気の間で常に連続的に変化しているという概念で、より健康な状態に近づけるための取組を「未病の改善」と言います。