



「一無・二少・三多」の健康習慣で 生活習慣病を予防!

いちむ

にしょう

さんた

—毎年2月は、全国生活習慣病予防月間—

「一無・二少・三多」は、一無=無煙(禁煙)、二少=少食・少酒、三多=多動・多休・多接の6つからなる健康習慣です。自らの生活を振り返り、ひとつでも多くの習慣を取り入れることで、生活習慣病を効果的に予防しましょう。

一無



「禁煙・無煙」

■喫煙は万病の元

「喫煙」は、がんをはじめ、心血管疾患、脳血管疾患など、あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。また、周りにいる人に、その害を撒き散らすことにもなります。



二少

「少食」

■常に腹七～八分目で、塩分は1日10g以内
お腹いっぱい(満腹)まで食べる習慣をやめ、腹八分目で止めるよう心がけましょう。
偏食をせず、よく噛み、三食を規則正しく食べましょう。

「少酒」

■1日の摂取量は日本酒で1合程度まで
アルコールは少量であれば良薬ですが、飲み過ぎには注意を。
できるだけ控えるようにし、飲む場合でも日本酒換算で1日1合程度(アルコール量:約20g)までにしましょう。



三多

「多動」

■1日に20分の歩行を2回、
体操・筋力トレーニングを各10分
身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。
まずは、よく歩くことが大切です。
日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。

「多休」

■休養をしっかりと取る
睡眠は1日7～8時間、仕事をしない休日を1カ月に6日以上取って、心と身体をしっかりと休めましょう。

「多接」

■多くの人・物・事柄に接し、
ストレスも発散
多くの人と交流し、さまざまな物、事柄に興味をもち接することで、創造的な生活を送りましょう。趣味や目的をもって生活している人は、何歳になっても生き生きしているものです。