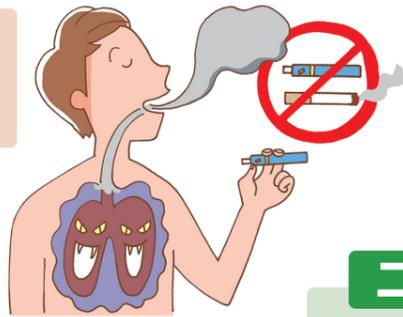


いちむ にしょう さんた

一無、二少、三多で 生活習慣病を予防

一無

無煙 たばこは万病のもと
～喫煙は単独で最大の予防可能な死因！



二少

少酒 アルコールは少量をたしなみ、
ほどほどに！



二少

少食 食事は腹八分目に
～よく噛んで、三食を規則正しく！



三多

多休 しっかり休養～こころと
からだのリフレッシュを！



無煙

少酒

少食

多休

多動

多接

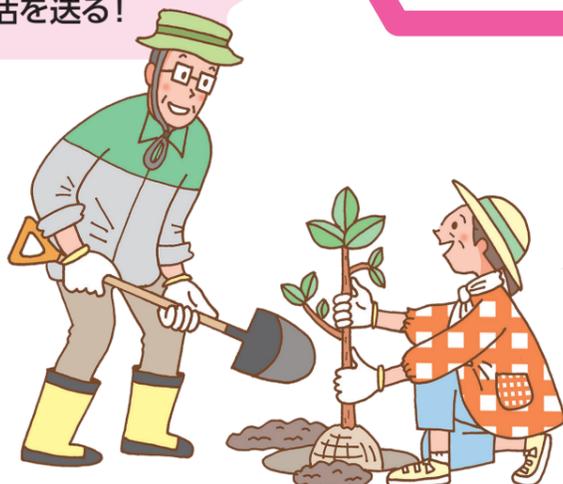
三多

多動 今より10分多く
からだを動かそう！



三多

多接 多くの人、事、物に接して
イキイキした生活を送る！



毎年2月は、
全国生活習慣病予防月間



日本生活習慣病予防協会

<https://www.seikatsusyukanbyo.com/>

