

# 知っていますか？

## 「一無、二少、三多」の健康習慣

### 2月は、『全国生活習慣病予防月間』です。

#### ◎生活習慣病とは

生活習慣病は、不適切な食習慣や運動不足、ストレス、喫煙や過度の飲酒といった生活習慣の積み重ねによって起こる病気の総称で、高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などが挙げられます。ほとんど自覚症状がないため、気づかないうちに進行し、放っておくと脳梗塞や心筋梗塞などの大きな病気や突然死の原因にもなりかねません。生活習慣病の予備軍、治療を受けている人は増加しており、早めの予防策が大切です。

#### ◎「一無、二少、三多」とは？

日本生活習慣病予防協会は、生活習慣病予防に対する意識向上と健康寿命の伸長を目指し、2月を「全国生活習慣病予防月間」と定めています。「一無、二少、三多」は、生活習慣病を予防するための健康習慣です。

##### ◇一無『無煙・禁煙のすすめ』

- ・喫煙は、生活習慣病のリスクを高め、周囲の人にも害を及ぼします。

##### ◇二少『少食・少酒のすすめ』

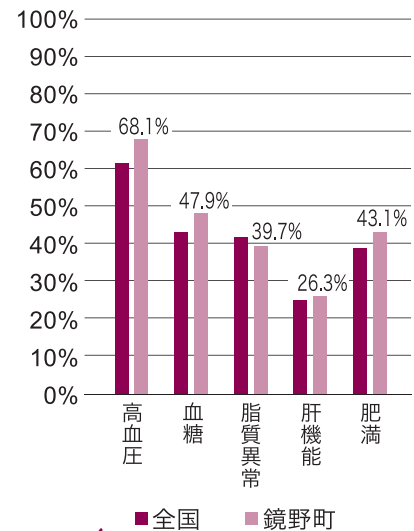
- ・「腹八分目に医者いらず」といわれるように、暴飲暴食を控え、腹八分目に。偏食せずよくかんで食べましょう。
- ・多量飲酒が続くと生活習慣病のリスクを高めます。節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

##### ◇三多『多動、多休、多接のすすめ』

- ・身体を活発に動かす：よく歩き、日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。
- ・休養をしっかりとる：睡眠を充分にとり、心とからだをしっかりと休めましょう。睡眠だけでなく、休憩や休日をとって心身のリフレッシュを。
- ・多くの人や物、事に接して生き生きとした生活を：趣味や目的をもって活動的な生活を送りましょう。

生活習慣病の予防、重症化予防は結果、健康寿命(心身ともに自立し健康的に生活できる期間)を伸ばします。できることを生活の中で意識してみましょ。

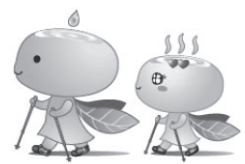
生活習慣病リスク保有者数(R1年度)



特定健診(国保)の結果から、全国的にも、鏡野町においても生活習慣病のリスクがある人の割合が高くなっています。(数字は鏡野町の割合)  
〈KDB「健康スコアリング」データより〉

#### 『四輪を 2本の足に ギアチェンジ』

(全国生活予防月間スローガン2020年最優秀賞)



## 「暮らしと心の相談会」のお知らせ

あなたや、あなたの身近な人が抱えているなやみを何でもご相談ください。  
各種専門家がご相談に応じます。

日時：令和3年3月6日(土) 午前10時～午後4時

場所：津山市総合福祉会館 3階中会議室  
(津山市山北520 津山市役所東隣)

相談料：無料(1件30分程度)

相談員：弁護士、司法書士、社会福祉士、臨床心理士 など

相談内容：借金等多重債務、過重労働、パワハラ、セクハラ、介護・高齢者相談、生活苦、こころの悩み、家庭の問題等

#### 要事前予約

※予約・お問い合わせ先  
岡山弁護士会  
電話(086)223-4401(代表)

「3月6日の暮らしとこころの相談会の予約です」  
とお伝えください。