

## ■「一無 二少 三多」で健康長寿を！



**一無(いちむ)**は  
禁煙の勧めです。



**二少(にしょう)**は  
少食、少酒の勧めです。



**三多(さんた)**は  
体を多く動かし、  
しっかり休養をとる、  
そして多くの人、  
事、物に接する多接の  
勧めです。

生活習慣病は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されます。

生活習慣病全般に向けた予防への提言は、『一無、二少、三多』のライフスタイルです。『一無』は「禁煙」です。たばこの三悪、ニコチン・タール・一酸化炭素は血管障害や発ガンに作用します。さらに、たばこによる害は自分だけでなく、他者をも損傷させます。

続く、『二少』は「少食」と「少酒」です。腹七、八分目の少食が、肥満防止による健康体重の維持、血糖・脂質・血圧コントロール、各種消化器疾患やがん予防につながります。また、飲酒の過多は死亡リスクを高めます。

最後の『三多』とは「多動」、「多休」、「多接」です。運動不足が顕著である今日、いつでも、どこでも、一人でも運動することがお勧めです。多休は、快眠の勧めです。さらに、多くの人・事・物に接する多接を実践し、良い趣味を育み創造的な生活を行うことが肝要です。

約9,500名の人間ドック成績と『一無、二少、三多』との関係を統計学的に検討した結果、実行数が多ければ多いほど、BMI(体格指数)、体脂肪、血糖、血液脂質、尿酸、血圧ともに限りなく健康的であることが示されています。『一無・二少・三多』をひとつでも多く実践することが、生活習慣病へのリスクを減じ、健康長寿をもたらしてくれます。

## ■ 日本生活習慣病予防協会役員

理事長 池田 義雄  
(タニタ体重科学研究所所長、  
元東京慈恵会医科大学教授)

理事 猿田 享男  
(慶應義塾大学名誉教授)

理事 和田 高士  
(東京慈恵会医科大学  
総合健診・予防医学センター  
教授)

参事 多田 紀夫  
(東京慈恵会医科大学大学院  
医学研究科代謝・  
栄養内科学教授)

参事 村松 弘康  
(中央内科クリニック院長)

監事 永島 貴弘  
(会社役員)

理事 井上 修二  
(桐生大学副学長・  
医療保健学部長)

理事 河盛 隆造  
(順天堂大学大学院教授)

理事 二宮 泰夫  
(会社役員)

参事 横田 邦信  
(東京慈恵会医科大学教授  
医療保険指導室長)

事務局長 三角 健二  
(会社役員)

### ■本協会では、以下のような支援協力に応じております。

- 講師派遣・講演会開催の支援  
生活習慣病とその予防に関する講演会・セミナーに講師を派遣します。また、企画・開催のお手伝いをいたします。
- マスコミへの情報支援等  
生活習慣病に関する取材、情報提供、監修・編集支援のご相談に応じます。
- 企業・団体との連携  
生活習慣病予防活動に関する事業を営む企業・団体に対し、専門的な指導・協力を行います。

### ■賛助会員(企業、団体、個人)には、さまざまにご相談に応じています。入会のお申込は、事務局までお問い合わせください。

- ・医学・栄養学など、学術面でのアドバイス、コンサルティング
- ・講演会やセミナーの開催に関するご協力
- ・協会ホームページへのリンク・バナー広告等の優先利用
- ・その他、生活習慣病と健康ビジネスに関するご相談

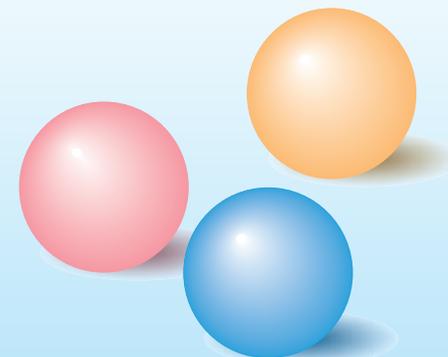
### お問い合わせ・連絡先

## 日本生活習慣病予防協会

〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11 第7東洋海事ビル8階  
(株)創新社内 Tel.03-5521-2881 Fax.03-5521-2883  
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>  
E-mail:sss@seikatsusyukanbyo.com

**JPALD**  
Japan Preventive Association  
of Life-style related Disease

# 日本生活習慣病予防協会



## ■ 理事長からのメッセージ

本協会は、生活習慣病の一次予防を中心に、その成因、診断、治療、リハビリテーションに関する知識の普及啓発、生活習慣病に関する調査研究を行うことにより国民の健康の増進に寄与することを目的に、2000年に設立されました。

既によく知られているように、わが国の疾病構造は昭和30年代から大きく変貌し、結核が国民病といわれた感染症時代から、今日は心臓病、脳卒中など動脈硬化に起因する疾患とがん(悪性腫瘍)など非感染性疾患が主要な病態となっています。

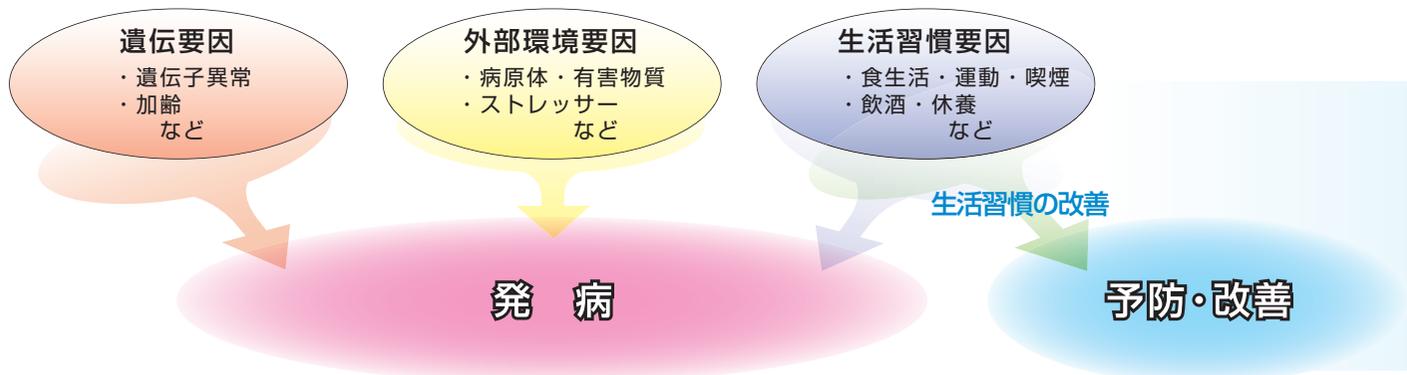
このような状況の中で、国の行政は第3次国民健康づくり運動として「健康日本21」を提唱、次いで平成20年からは「生活習慣病」、とくにメタボリックシンドローム対策を前面に押し出した「特定健診、特定保健指導」を全ての保険者に義務づけ、医療のあり方を治療から予防へとシフトさせています。そして平成25年にはその成果を問い、後期高齢者医療保険への保険者からの拠出金の増減を実施するという、初めての試みが行われます。

当協会はこのような現状に鑑み、生活習慣病全般にわたる予防対策とup dateな情報をホームページ等を通じて積極的に提供して参ります。多くの方々の御理解と御協力ならびにご支援をお願いし、所期の目標達成を切望するものであります。



理事長  
池田義雄

### 疾病の発症要因



## ■ 目的・設立

本協会は、生活習慣病の一次予防を中心に、その成因、診断、治療、リハビリテーションに関する知識の普及啓発、生活習慣病に関する調査研究を行うことにより国民の健康の増進に寄与することを目的に、2000年に設立されました。

## ■ 事業活動

- 生活習慣病の一次予防を中心に、その成因、診断、治療、リハビリテーションに関する知識の普及啓発をはかる。
- 上記の活動を円滑に発展させるために必要な調査・研究を行う。
- 生活習慣病に関する知識の普及、啓発活動のための「全国生活習慣病予防月間(毎年2月)」の推進
- 生活習慣病と取り組む行政や関係諸団体との連携を深めて、より有効な活動を展開する。
- その他、本協会の目的を達成するために必要な幅広い広報活動を行う。

## ■ 活動実績

- ・関連団体等との連携事業(啓発事業、共同連載等)
- ・関連ニュース、イベント、調査・統計等の収集、ホームページでの情報提供
- ・関連省庁、地方自治体、保健所、医療施設等への講師派遣
- ・報道関係者への情報支援、出版編集の監修

## ■ ホームページ



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

- 主な生活習慣病  
生活習慣に起因する脳梗塞、心筋梗塞、高血圧、糖尿病、大腸がん等のさまざまな生活習慣病の基礎を解説
- 生活習慣病とその予防  
生活習慣病とは？その注意点や予防策を解説
- 生活習慣病講座  
産経新聞料理面で連載され、その後当会監修によりまとめられた「おいしく元気に生活習慣病予防講座」テキスト版
- 生活習慣病関連の調査・統計  
各疾患ごとの行政による調査・統計を解説入りで紹介
- 最近の関連情報・イベント情報  
生活習慣病にまつわる最新のニュース・イベント情報を掲載

## ● 疾病の発症要因 ●

病気の発症や増悪には「遺伝の因子」「生活習慣の因子」「外部環境の因子」など、さまざまな因子が関与しています。このうち「遺伝の因子」や「外部環境の因子」を変えることはなかなか難しいですが、「生活習慣」を変えることは不可能ではありません。そして生活習慣の改善により、さまざまな病気の発症や進行が予防・改善することは、多くの研究からも証明されています。