■「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)

理 事 二宮 泰夫
(会社役員)

参 事 多田 紀夫
(東京慈恵会医科大学客員教授)

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 細谷 龍男
(東京慈恵会医科大学名誉教授)

参 事 横田 邦信
(東京慈恵会医科大学教授)

監 事 宮崎 滋
(公益財団法人結核予防会理事・総合健診推進センター長)

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を行っています。

○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。

○メディアへの情報支援
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。

■賛助会員には、さまざまな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
・その他、生活習慣病と健康ビジネスに関するご相談

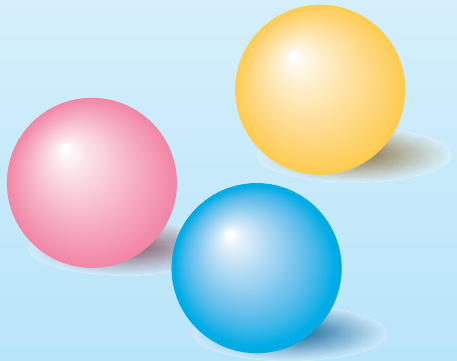
お問い合わせ

一般社団法人
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:jpald@seikatsusyukanbyo.com

2015.05.010S

JPALD
Japan Preventive Association of Life-style related Disease

一般社団法人
日本生活習慣病予防協会



■ 理事長からのメッセージ

理事長
池田義雄

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、任意団体として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年には第二次「健康日本21」を展開し、健康寿命の延伸と、健康格差の解消を目指すとしています。当協会はこれらに呼応する形で毎年２月を「生活習慣病予防月間」とし、これの諸行事を主催し、わが国に於ける生活習慣病予防のための継続的なキャンペーンを繰り広げています。

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な情報をウェブ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。なお本協会は運営上の公益性をより高めるために平成24年11月から一般社団法人を取得し定款を新たにしています。

■ 目的

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とする。

■ 事業活動

1）生活習慣病の予防及び治療に関する知識の普及啓発
2）生活習慣病の予防及び治療に関する調査研究
3）生活習慣病の予防に取り組む行政や国内外関係諸団体との連携
4）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）の普及・推進
5）その他、本協会の目的を達成するために必要な事業

■ 活動実績

- 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発信
- 生活習慣病に関する知識普及、啓発活動のための「全国生活習慣病予防月間」の推進
- 関連団体、賛助会員との連携による啓発事業
- 関連省庁、地方自治体、保健所、医療施設等への講師派遣
- メディアへの情報提供、出版物の監修・制作協力 ほか

■ ホームページ　www.seikatsusyukanbyo.com/

主なコンテンツ

- 生活習慣病とその予防について
- 関連疾患に関する調査・統計
- 関連ニュース・イベント情報
- 予防啓発ツール（無料でダウンロードできるポスター・リーフレット）

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」

本協会では、生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すべく、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め、平成23年より広く啓発活動を行っています。

毎年2月の1カ月間、行政、自治体、関連団体、産業界やメディアなどを通じて、「“一無、二少、三多”による生活習慣病予防」を基本テーマに、集中的に情報発信を行います。

【主な活動】

- シンボルマークを使った月間開催意義の普及
- スローガン（川柳）の一般公募
- 年度テーマにあわせた特設サイトの公開
- 啓発ポスターおよびリーフレットの無料公開
- 医療・保健指導従事者向け講演会の開催
- 関連ネットワーク、メールマガジンを活用したニュース配信
- 自治体、医療・保健指導施設の活動支援
- メディアとのタイアップ啓発支援