

## ■「一無、二少、三多」で健康長寿を！



一無(いちむ)は  
禁煙



二少(にしょう)は  
少食  
少酒



三多(さんた)は  
多動  
多休  
多接

生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が発症・進行に関与する疾患群」と定義されます。そして、その生活習慣病の予防を実践いただくために、健康標語『一無、二少、三多』のライフスタイルを提言しています。

『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。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。

なお、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名誉所長)

副理事長

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)

専務理事

和田 高士 (東京慈恵会医科大学大学院健康科学教授)

常務理事

二宮 泰夫 (会社役員)

理事

猿田 享男 (慶應義塾大学名誉教授)

理事

河盛 隆造 (順天堂大学名誉教授)

理事

細谷 龍男 (東京慈恵会医科大学名誉教授)

理事

海原 純子 (日本医科大学特任教授)

監事

永島 貴弘 (会社役員)

監事

金子希代子 (帝京大学薬学部教授)

名誉会員

井上 修二 (桐生大学 前学長)

参事

多田 紀夫 (東京慈恵会医科大学客員教授)

参事

横田 邦信 (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)

参事

蒲池 桂子 (女子栄養大学教授)

顧問(理事長諮問)

古田 榮敬 (公益財団法人がん集学的治療研究財団 前事務局長)

顧問(理事長諮問)

蒲原 聖可 (DHC研究顧問)

事務局長

三角 健二 (会社役員)

## お問い合わせ

一般社団法人

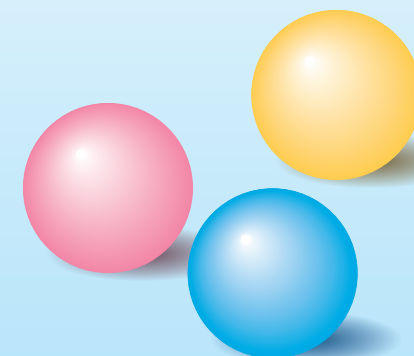
## 日本生活習慣病予防協会

〒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

**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

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、任意団体として平成12年(2000年)に設立されました。



理事長  
池田義雄

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しました。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平成23年より毎年2月を「生活習慣病予防月間」として諸行事を主催し、加えて活動スローガンの「一無、二少、三多」にちなんで1月23日を「一無、二少、三多の日」に制定、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おります。また日常的には、生活習慣病に関する幅広い情報をホームページを通じて提供し、多くの方の情報収集にお役立ていただいております。所期の目標達成のために、皆様方のご理解とご支援をお願い申し上げます。

## ■ 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)「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、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/](http://www.seikatsusyukanbyo.com/)



### 主なコンテンツ

- ・生活習慣病の各疾患に関する情報
- ・各疾患に関する調査・統計
- ・ニュース/イベント情報
- ・全国生活習慣病予防月間と「一無、二少、三多」に関する情報
- ・予防啓発ツール(ポスター、リーフレット、チェックシートなど)

## 毎年2月

## 「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、集中的な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(川柳形式)の一般公募
- ・年度テーマにあわせたコンテンツの公開
- ・啓発ポスターおよびリーフレットの無料公開
- ・市民公開講演会の開催
- ・関連ネットワーク、メールマガジンでのニュース配信
- ・自治体、医療・保健指導施設等での啓発活動支援
- ・企業やメディアとのタイアップ・プロモーション

## ■ 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・開催のアドバイスをいたします。
- 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  
生活習慣病予防をテーマに事業を営む企業・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わせください。

- ・医療に関する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協力
- ・その他、生活習慣病・健康ビジネスに関するご相談