毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

一無 二少 三多で
いちむ　にしょう　さんた

生活習慣病を予防！

三多（さんた）

【多動】日頃から、軽い運動など、体を動かす習慣を。
【多休】規則正しい生活で、しっかり心と体の休養を。
【多接】多くの人、事、物に触れ、イキイキとした生活を。

二少（にしょう）

【少食】食事は腹八分目で控えめに。
【少酒】アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに。

一無（いちむ）

【無煙・禁煙】タバコは、本人はもちろん周りの人の健康も害します。

日本生活習慣病予防協会

http://www.seikatsusyukanbyo.com/