

【News Release】



1月23日は「一無、二少、三多の日」。

2月の「全国生活習慣病予防月間2018」がスタートします！

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会
理事長 池田義雄

生活習慣病の一次予防を中心に、その普及・啓発を行う一般社団法人日本生活習慣病予防協会（理事長・池田義雄）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、広く啓発活動を行っております。

月間では「“一無、二少、三多”による生活習慣病予防」をメインテーマに、年度テーマと併せて情報発信を実施しており、今年は“少食”にフォーカスし、様々な事業を展開していきます。

ご家族や職場で、また、全国の自治体、医療機関、企業、健保組合、学校、介護施設、関連団体など健康増進事業に携わられている方々に広くこの機会をご活用いただき、健康啓発にお役立ていただけることを願っております。

■年度テーマ「少食」とは？

昔から「腹八分目に医者いらず」と言われているように、暴飲暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上でたいへん重要です。量だけではなく、塩分・糖分の摂り過ぎにも注意が必要。また、日々のストレスの軽減も「ストレスのせいで食べ過ぎてしまう」のを防ぎ、健康な食生活に繋がります。食事療法という言葉が糖尿病、脂質異常症、高血圧の予防・治療に使われることから、健康長寿の基本は常に食生活にあります。



【展開事業のご紹介】

1) 特設ページの開設

2018年特設ページにて、関連情報をご紹介します。

「全国生活習慣病予防月間 2018 サイト」

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



2) 今年も沢山のご応募有難うございました！！

「全国生活習慣病予防月間 2018 スローガン」入選者が決定

今回は、「一無、二少、三多」の“少食（腹八分目）”から「あなたは何を減らしてますか？」をテーマに募集。当会関連サイトをはじめ、多くのメディアに取り上げていただき、応募総数 978 通 3,443 本ものご応募を頂戴しました。ご応募いただきました皆様には、この場を借りて心より御礼申し上げます。

■全国生活習慣病予防月間スローガン 2018 入選作品

【最優秀賞（5万円）】

健康と 長寿の秘訣 腹八分（静岡県・77歳・主婦・オクラの花）

【優秀賞（各1万円）】

少食で 噛んで味わう ことを知り（新潟県・50歳・公務員・まさとん）

少食の 敵は早食い ながら食い（福島県・45歳・ほり・たく）

人生に 美味しさ残す 腹八分（大阪府・37歳・公務員・なごみ）

【佳作（3千円相当クオカード）】

- 少食で 延びる寿命と 縮む腹 （神奈川県・77歳・無職・ナンサン）
少食で 心に余裕 胃に余裕 （東京都・74歳・自由業・日出吉）
少食で 明日の健康 手に入れる （福島県・33歳・管理栄養士・クリームパン）
腹八分 良く噛み味わい 腹十分 （東京都・70歳・会社員・カジ）
少食は 明日の元気の 第一歩 （東京都・38歳・会社員・りのんば）
よく噛めば 少食だって 満腹に （大阪府・42歳・だいちゃんZ!）
美食より 少食にして 健康体 （東京都・64歳・主婦・ハルル）
人生を 十分楽しむ 腹八分（千葉県・66歳・無職・ヒロシこの夜）
夜ごはん 会話で盛って 箸を置く（神奈川県・59歳・新屋洋子）
「足るを知る」 腹八分目に 極意あり（三重県・65歳・非常勤職員・清詞薫）

詳細：<http://www.seikatsusyukanbyo.com/monthly/syosyoku/slogan/2018.php>

3) あなたの「少食ごはん」を見せてください！

インスタグラム写真投稿コンテストの入選作品が決定

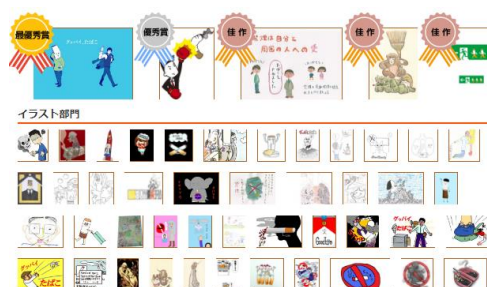
今回初めての試みとなるインスタグラムでの写真投稿キャンペーン。「少食ごはん」をテーマに様々な料理写真や少食への工夫がわかる写真を募集しました。ハッシュタグ #少食とコメントのついた約150作品から、10作品が入選となりました。



詳細：<http://www.seikatsusyukanbyo.com/monthly/syosyoku/instagram/2018.php>

4) 漫画・イラスト募集中！【1/31〆切】

見た人、読んだ人が"健康づくりのために食生活を改善しなきゃ!"と感じさせる、説得力を持つイラスト・マンガを募集。1月末に応募締め切り、2月中旬頃発表いたします。発表をお楽しみに！



5) がんと生活習慣病と「食」をテーマに市民公開講座を開催します

2月7日(水) 13:30～15:45には、東京・日比谷コンベンションホールで市民公開講座「食生活と生活習慣病・がん予防」が開催されます。“食”を共通テーマにお話をうかがいます。

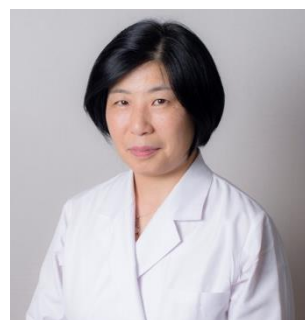
詳細：<http://www.seikatsusyukanbyo.com/monthly/info/009273.php>

■導入講話「生活習慣病予防と食生活」

女子栄養大学教授 蒲池桂子

【ご略歴】

女子栄養大学栄養学部栄養学科栄養科学専攻卒業。東京慈恵医科大学内科学講座勤務を経て2000年博士号(栄養学)取得。2003年4月女子栄養大学栄養クリニック主任に赴任。栄養クリニック営業管理、生活習慣病栄養相談、企業向け栄養コンサルティングを行っている。

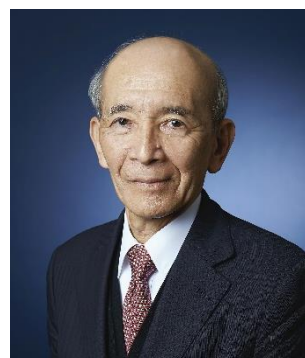


■講演1)「高血圧の怖さと少食、少塩のすすめ」

慶應義塾大学名誉教授 猿田享男

【ご略歴】

昭和61年 慶應義塾大学医学部内科学 教授
平成7年 慶應義塾大学医学部 医学部長併任
平成13年 学校法人慶應義塾常任理事を兼任
平成17年 慶應義塾大学 名誉教授
平成23年 一般社団法人日本臨床内科医会 会長



■講演2)「食生活とがん予防・治療 ～2度のがん罹患体験をふまえて～」

東京医療保健大学副学長／医療栄養学科長 小西敏郎

【ご略歴】

昭和47年 東京大学医学部医学科卒業
昭和60年 東京大学医学部第二外科 講師
平成8年 東京大学医学部第二外科 助教授
平成10年 関東通信病院(現NTT東日本関東病院) 外科部長
平成14年 同 副院長兼任
平成25年 東京医療保健大学 副学長・医療栄養学科長



■講演1座長) 細谷龍男 (ほそやたつお)

東京慈恵会医科大学名誉教授

【ご略歴】

- 昭和 49 年 東京慈恵会医科大学医学部卒業
平成元年 東京慈恵会医科大学第2内科学教室 講師
平成 9 年 東京慈恵会医科大学内科学講座第2 教授
平成 12 年 改編により東京慈恵会医科大学内科学講座
(腎臓・高血圧内科) 教授
平成 16 年 東京慈恵会医科大学附属病院 副院長
平成 21 年 東京慈恵会医科大学 内科統括責任者
平成 25 年 東京慈恵会医科大学 名誉教授
寄附講座「慢性腎臓病病態治療学講座」教授



■講演2座長) 桑野博行 (くわのひろゆき)

群馬大学大学院総合外科学教授

【ご略歴】

- 昭和 53 年 九州大学医学部卒業
昭和 53 年 九州大学医学部附属病院医員
昭和 59 年 米国ハーネマン大学医学部外科 Assistant Professor
平成 9 年 九州大学医学部 助教授
平成 10 年 群馬大学医学部外科学第一講座 教授
平成 15 年 群馬大学大学院医学系研究科 教授
平成 27 年 群馬大学医学部附属病院外科診療センター長
平成 29 年 群馬大学大学院総合外科学 主任教授



■総合討論座長) 池田義雄 (いけだよしお)

一般社団法人日本生活習慣病予防協会 理事長
タニタ体重科学研究所 名誉所長

【ご略歴】

- 昭和 36 年 東京慈恵会医科大学卒業
東京慈恵会医科大学生理学、内科学教室
平成 5 年 健康医学センター健康医学科 初代教授
平成 12 年 東京慈恵会医科大学退任後タニタ体重科学研究所 所長
平成 24 年 名誉所長に就任



主催：一般社団法人 日本生活習慣病予防協会、公益財団法人 がん集学的治療研究財団、
NPO 法人 セルフメディケーション推進協議会

後援：厚生労働省、公益財団法人 健康・体力づくり事業財団、健康日本 21 推進全国協
議会、一般社団法人 日本産業保健師会、糖尿病治療研究会、読売新聞

協賛：サラヤ株式会社、株式会社タニタ、森永乳業株式会社、リボン食品株式会社



■全国生活習慣病予防月間とは

一般社団法人日本生活習慣病予防協会（理事長・池田義雄）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 年より行政、自治体、関連団体、企業、健保組合、メディア等と連携し、啓発に努めております。

■1 月 23 日は『一無、二少、三多の日』

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。喫煙、飽食、大量飲酒、運動不足、不十分な休養、ストレス過多等改善のために、当会では健康標語『一無、二少、三多（いちむにしょうさんた）』のライフスタイルを提言して参りました。平成 29 年に 1 月 23 日を『一無、二少、三多の日』として記念日登録し、この日に「全国生活習慣病予防月間」のプレスリリースを行い、認知を広めております。

■一般社団法人日本生活習慣病予防協会とは

当協会は、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。2012 年より公益性を高めるため一般社団法人化。役員は、医師を中心に構成。

【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教授）

常務理事

二宮 泰夫（大和薬品株式会社代表取締役）

理事

猿田 享男（慶應義塾大学名誉教授）

河盛 隆造（順天堂大学大学院名誉教授）

細谷 龍男（東京慈恵会医科大学名誉教授）

海原純子（日本医科大学特任教授）

参事

多田 紀夫（東京慈恵会医科大学客員教授）

横田 邦信（東京慈恵会医科大学客員教授）

村松 弘康（中央内科クリニック院長）

蒲池 桂子（女子栄養大学教授）

監事

永島 貴弘（会社役員）

金子希代子（帝京大学薬学部教授）

名誉理事

井上 修二（桐生大学前学長）

顧問

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）

蒲原 聖可（株式会社ディーエイチシー 研

究所顧問）

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会ホームページ

<http://seikatsusyukanbyo.com/>

【本件に関するお問い合わせ】

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

事務局担当／佐藤晴美

〒105-0003 東京都港区西新橋 2 - 8 - 11 第7 東洋海事ビル 8 階

Tel.03-5521-2881 Fax.03-5521-2883 E-Mail jpald@seikatsusyukanbyo.com