

## いちむ にしょう さんた 1月23日は 一無、二少、三多 の日

『一無、二少、三多』は日本生活習慣病予防協会が提唱している健康標語です。6つの項目の実践数に比例してメタボ発症の抑制効果が強いことが分かっています。できることから始めて健やかな1年をスタートしましょう。

### 一無

無煙 たばこは万病のもと  
～喫煙は単独で最大の予防可能な死因！



### 二少

少酒 アルコールは少量をたしなみ、  
ほどほどに！



### 二少

少食 食事は腹八分目に  
～よく噛んで、三食を規則正しく！



### 三多

多休 しっかり休養～こころと  
からだのリフレッシュを！



無煙

少酒

少食

多休

多接

多動

### 三多

多動 今より10分多く  
からだを動かそう！



### 三多

多接 多くの人、事、物に接して  
イキイキした生活を送る！



生活習慣病予防  
だけでなく心の  
リフレッシュ、  
感染症予防、  
認知症予防にも  
通じます。

- 一無：無煙
- 二少：少食・少酒
- 三多：多動・多休・多接

出典：日本生活習慣病予防協会HP

### ヘルスケアアプリの活用

ヘルスケアアプリとは、運動、食事、睡眠等を記録して、健康状態を見える化するツールで、日常の健康維持に役立ちます。無料＆人気のアプリを活用するなどして、興味のある健康管理を、効率よく楽しんでみてはいかがでしょうか。

ヘルスケアアプリの種類： 体重管理、睡眠、禁煙、食事・栄養管理、フィットネス、生理周期、メンタルヘルスウェアブルデバイス連携 など

健康相談ダイヤル  
毎週 月曜日 14:00～16:00  
086-236-7831 (なやみ いちばん)



ご本人やご家族などのこころとからだに関する相談を  
保健師がお受けします。  
一人で思い悩む前にお気軽にお電話ください。