

メンタルヘルスコラム

🍲 1月23日は「一無、二少、三多の日」 🍲



「一無、二少、三多」の1, 2, 3から、1月23日を「一無、二少、三多の日」と定められています。また、この日を起点に、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」とし、全国的に様々な団体が健康的な生活習慣の普及・啓発活動を行っています。

「一無、二少、三多」とは、一無＝無煙（禁煙）、二少＝少食・少酒、三多＝多動、多休、多接の6つからなる健康習慣のことで、日本におけるメタボリックシンドロームのリスク軽減に最も有用といわれています。

皆さんも年の始めに自らの生活を振り返って、一つでも多くの健康習慣を取り入れることで、生活習慣病を引き寄せない生活を、スタートさせてみませんか？

一無

【禁煙・無煙の勧め】

「喫煙」は、がんをはじめ、心血管疾患・脳血管疾患など、あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。また、周囲にいる人にその害をまき散らすことにもなります。



今年も様々な情報を皆さんにお伝えしていきたいと思えます。
お楽しみに！



保健師 森上 明美

二少

【少食の勧め】

- ◎お腹いっぱい（満腹）まで食べる習慣をやめ、腹八分目で止めるよう心がけましょう。
- ◎偏食をせず、よく噛んで、3食を規則正しく食べましょう。
- ◎1日の塩分を控えましょう。
男性 8g 以下
女性 7g 以下に！



【少酒の勧め】

アルコールは少量であれば良薬ですが、飲みすぎると多くの疾病が誘発される可能性が高まります。

1日の摂取量は日本酒換算で1合程度にしましょう。
(アルコール量：約20g)

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
ビール 500ml	5%	20g
清酒 1合 180ml	15%	22g
焼酎 180ml	35%	50g
ワイン 120ml	12%	12g



参考：厚生労働省「アルコール」

三多

【多動の勧め】

体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。まずは、よく歩くことが大切です。日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。

1日20分のウォーキング
体操・筋トレを各10分



【多休の勧め】

快適な睡眠時間に個人差はありますが、標準的には7～8時間です。「睡眠」に限らず、仕事の合間の「休憩」、月に6日以上の仕事をしないう「休日」、夏休みや年末などの「休暇」をとり、心身共に休養しましょう。

【多接の勧め】

多くの人と交流し、事柄、物に興味を持ち接することで、そういう心持ちが若さを維持させてくれます。仕事とは関連がなくても、趣味豊かに創造的な生活を送ることが健康長寿に欠かせません。

