

【News Release】



2020 年全国生活習慣病予防月間スローガン

「多動」川柳の優秀賞決定！

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会
理事長 宮崎 滋

一般社団法人日本生活習慣病予防協会（理事長・宮崎滋）は、毎年 2 月を全国生活習慣病予防月間と定め、集中的に情報発信を行っています。

2020 年のスローガンは、当協会が標榜する健康習慣である一無二少三多（無煙・禁煙、少食、少酒、多動、多休、多接）より「多動」（元気に動いて健康づくり）です。毎年恒例のスローガン川柳の優秀賞が決定いたしました。

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の健康啓発にお役立ていただけることを願っております。運動とがん、生活習慣病をテーマにした市民講演会も参加者募集中です。

■「多動」とは？

「多動」とは、身体を活発に動かすこと。「多動」は健康づくりに欠かせません。

「2 本の足は 2 人の医者」という格言があります。身体活動が不足すると、生活習慣病のリスクが高まります。

あまり無理な目標を立てるのではなく、日常生活の中で活動量を増やして身体活動を高めましょう。

まずは、今より 10 分*多く歩くことから始めましょう。



*プラス 10 から始めよう！「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針」（厚生労働省）より

【全国生活習慣病予防月間事業ご案内】

■「全国生活習慣病予防月間 2020」スローガン川柳最優秀賞が決定

【最優秀賞（5万円）】

・四輪を 2本の足に ギアチェンジ （山形県・81歳・キンモクセイ）

【優秀賞（5000円ギフトカード）】

・運動は 健康寿命の パスポート （埼玉県・61歳・とみクルーズ）

・歩（ホッ）歩（ホッ）歩（ホ） 歩いて笑って 元気出す （福岡県・71歳・元希）

・革靴を スニーカーにした 通勤日 （兵庫県・66歳・コレットG）

佳作は、当協会ホームページにてご覧ください。

<「全国生活習慣病予防月間 2020」スローガン川柳最優秀賞が決定！>

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2020/010104.php>

■スローガンポスター、リーフレットは無料でダウンロード可能です

2020のスローガンの川柳を使用したポスター、リーフレットは1月23日（「一無二少三多」の日）より当協会サイト「生活習慣病予防 お役立ちツール」で公開します。これまでのスローガンのポスター、リーフレットも本サイトより無料でダウンロード可能です（非営利目的限定）。ぜひ、ご活用ください。

<生活習慣病予防 お役立ちツール>

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/tool/>

■運動とがん、生活習慣病をテーマに市民講演会を開催。参加者募集中！

2月5日（水）・日比谷コンベンションホールにて、「多動で生活習慣病・がん予防」をテーマに開催します。講師の田中 喜代次先生（筑波大学名誉教授）は、健幸華齡（Successful Aging）の生みの親。津金 昌一郎先生は、わが国のがん予防の第一人者です。皆さまお誘い合わせの上、お気軽にご参加下さい！

【開催概要】

日程：2020年2月5日（水）13:30～15:45（開場 13:00）

会場：日比谷コンベンションホール

（東京都千代田区日比谷公園 1-4 千代田区立日比谷図書文化館・地下 1F）

最寄り駅：日比谷線 内幸町、丸の内線 霞が関駅

対象：一般の方など 180 名

参加：無料

参加申し込み こちらの専用フォームからお申込みください。

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2019/010065.php>

締め切り：定員となり次第締め切ります。

【プログラム概要】

司会進行挨拶

海原 純子 先生（日本医科大学 特任教授）

開会の挨拶

宮崎 滋 先生（日本生活習慣病予防協会 理事長）

講演 1) 「生活習慣病の効果的な予防策～運動を中心に考える～」

田中 喜代次 先生（筑波大学名誉教授）

講演 2) 「運動でがん予防」

津金昌一郎 先生（国立がん研究センター社会と健康研究センター センター長）

総合討論

演者：和田 高士先生（日本生活習慣病予防協会副理事長）、田中 喜代次先生

津金 昌一郎先生、村田 正弘先生、座長：宮崎 滋先生

閉会の挨拶

村田正弘先生（NPO 法人セルフメディケーション推進協議会会長）

■ 共 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 推進全国連絡協議会、
公益財団法人 日本糖尿病財団、公益財団法人 循環器病研究振興財団、公益社団法人 アル
コール健康医学協会、公益財団法人 8020 推進財団、一般社団法人 日本肥満学会、一般社
団法人 日本肥満症予防協会、一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会、一般社団法人
日本臨床内科医会、一般社団法人 日本産業保健師会、一般社団法人 日本くすり教育研究
所、NPO 法人 日本人間ドック健診協会、九州ヘルスケア産業推進協議会、糖尿病治療研究会、
日本健康運動研究所 ほか

■ 昨年開催の講演会レポート

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/monthly/syosyu/seminar/2019/report.php>

■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・宮崎 滋）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。

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

■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、身体活動・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）』の健康習慣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、認知を広めております。

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/main/yobou/02.php>

■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、2020 年で設立 20 周年を迎えます。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。20 周年を記念して、ホームページをリニューアル。

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

【役員】

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）
副理事長	和田高士（東京慈恵会医科大学 教授）
専務理事	海原純子（日本医科大学 特任教授）
常務理事	吉田 智（横浜市立大学 助教）
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 名誉教授）
参事	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） 小林隆太郎（日本歯科大学口腔外科教授） 市田 公美（東京薬科大学 病態生理学教授） 吉田 博（東京慈恵会医科大学附属柏病院副院長・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）
名誉会長 池田義雄（タニタ体重科学研究所名誉所長）
名誉会員 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 DHC 研究所顧問）

【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：古川

〒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