

**1月23日は、健康生活習慣『一無、二少、三多』の日です。**

**「全国生活習慣病予防月間 2021」は 2月1日よりスタートします！**

一般社団法人日本生活習慣病予防協会（理事長・宮崎滋）は、1月23日を当協会の健康習慣標語より『一無、二少、三多の日』、毎年2月を『全国生活習慣病予防月間』と定め、生活習慣病予防のための情報発信を行っています。

今年の全国生活習慣病予防月間のスローガンは、『一無、二少、三多』（無煙・禁煙、少食、少酒、多動、多休、多接）より「多休」（しっかり休養—からだところのリフレッシュ）です。

メインイベントの市民公開講演会は、Web講演会として開催。2月1日より「全国生活習慣病予防月間 2021」サイト（<http://www.seikatsusyukanbyo.com/monthly/>）で1か月間公開します。視聴は無料、登録不要、抽選によりプレゼントもごぞいます。お気軽にお立ち寄りください。

全国生活習慣病予防月間 2021 サイトでは、スローガン川柳優秀賞と啓発ポスターとリーフレットも公開致します。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。

#### ■ 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。2017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。

#### ▶ 一般社団法人日本生活習慣病予防協会

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

#### ▶ 一無、二少、三多（ウィキペディア）

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%80%E7%84%A1%E3%80%81%E4%BA%8C%E5%B0%91%E3%80%81%E4%B8%89%E5%A4%9A#:~:text=%E4%B8%80%E7%84%A1%E3%80%81%E4%BA%8C%E5%B0%91%E3%80%81%E4%B8%89%E5%A4%9A%EF%BC%88%E3%81%84%E3%81%A1%E3%82%80%E3%80%81,%E4%BC%91%E3%83%BB%E5%A4%9A%E6%8E%A5%20%E3%82%92%E8%A1%A8%E3%81%99%E3%80%82>



## ■全国生活習慣病予防月間 2021 市民公開講演会（Web 講演会）

●公開期間：2020年2月1日(月)～2月28日(日)

●公開場所：日本生活習慣病予防協会「全国生活習慣病予防月間 2021」サイト

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

●視聴者プレゼント：

1.「休む技術」(西多昌規著) 電子版限定 100 名様 (抽選)

2.「新型コロナウイルス感染症—予防と家庭看護の実際」(セルフ Medikation 推進協議会編)

100 名様 (抽選)

3.協賛会社より商品サンプル (上記 2.同梱)

・松谷化学工業(株) レアシュガースウィートサンプル <https://www.matsutani.co.jp/>

・サラヤ(株) 歯周病予防歯みがきクルクリンサンプル、他 (2月1日よりキャンペーン実施予定)

<https://family.saraya.com/products/curculin/>

●講演 1.「休む技術—スマホ時代の仕事オフのつくりかた」

西多 昌規 先生 早稲田大学睡眠科学研究所 所長・スポーツ科学学術院 准教授

内容：まじめな日本人は、休み下手！本来なら、私たちの生活の質を上げるはずの技術革新が、逆に私たちの休日を蝕んでいる事実も無視できません。IT の進歩によって、仕事と休日の境界線がはっきりしなくなり、ともすれば仕事がオフの時間に容易に侵食する時代ともいえる。Part 1 日本人はなぜ休み下手なのか、Part 2 休み方の知識と実践、Part 3 デジタル・オンライン社会における休み方

●講演 2.「休養でがん予防—その免疫学的根拠—」

山岸 久一 先生 京都府立医科大学名誉教授

内容：健康な人でも、毎日おおよそ 3,000～5,000 個もの細胞ががん化しているとされますが、免疫細胞が排除するため増殖を抑制しています。がんには絶対的な予防法はありませんが、このバランスを崩さない鍵は生活習慣にあるといえます。なかでも、休息と睡眠をバランスよく取って、心身の疲れを取り体調を整えることが大切

●総合討論 「コロナ禍の生活習慣」

宮崎 滋 先生 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 理事長

西多昌規 先生 早稲田大学睡眠科学研究所 所長

村田正弘 先生 NPO 法人 セルフ Medikation 推進協議会会長

和田高士 先生 一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 理事長

■共催

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 <http://www.seikatsusyukanbyo.com>

公益財団法人 がん集学的治療研究財団 <http://www.jfmc.or.jp/>

NPO 法人 セルフ Medikation 推進協議会

<http://www.self-medication.ne.jp/summary/003.php>

## ■協賛

株式会社タニタ <https://www.tanita.co.jp/>

サラヤ株式会社 <http://www.saraya.com/>

リボン食品株式会社 <http://www.ribbonf.co.jp/>

森永乳業株式会社 <https://www.morinagamilk.co.jp/>

松谷化学工業株式会社 <https://www.matsutani.co.jp/>

株式会社明治 <https://www.meiji.co.jp/dairies/yogurt/meiji-pa3/>

## ■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 8020 推進財団、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 日本糖尿病財団、一般社団法人 動脈硬化予防啓発センター、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 日本肥満学会、一般社団法人 日本臨床内科医会、一般社団法人 日本肥満症予防協会、一般社団法人 日本くすり教育研究所、一般社団法人 日本産業保健師会、糖尿病治療研究会、日本健康運動研究所、特定非営利活動法人 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

## ■生活習慣病予防 お役立ちツール

2021 のスローガンの川柳を使用したポスター、リーフレットは当協会サイト「生活習慣病予防 お役立ちツール」で自由にダウンロード可能です(2月1日より)。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/monthly/poster.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。

### ▶日本生活習慣病予防協会役員・賛助会員

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/main/about/05.php>



毎月2日は、全国生活習慣病予防月間

### 全国生活習慣病予防月間2021

**多休** しっかり休養!  
からだところのリフレッシュ

Web講演会

視聴者プレゼントあり!

### 市民公開講演会

2021年2月1日より公開開始