

Good! 「一無・二少・三多」の健康習慣で生活習慣病を予防しましょう!

生活習慣病は生活習慣に起因するため誰にでも起こる可能性があります。生活習慣を見直せばある程度の（一部、遺伝的要素あり）予防・改善が見込める病気でもあります。一般社団法人 日本生活習慣予防協会では、生活習慣病の効果的な予防策として「一無・二少・三多（いちむ・にしょう・さんた）」という言葉で提唱しています。

これは、一無＝無煙（禁煙）、二少＝少酒・少食、三多＝多動・多休・多接という6つの健康習慣を指しています。過去の全国生活習慣病予防月間では、これら6つの習慣のうち毎年1テーマずつ取り上げ周知が行われてきました。今年のテーマは6つ目の「多接」ですが、ここでは6つ全てについてご紹介したいと思います。

無煙（禁煙）



喫煙はあらゆる生活習慣病のもと・・・

煙草の煙には60種類以上の発がん性物質が含まれていると言われる他、ニコチンは脂質異常症や糖尿病のリスクを高め、一酸化炭素は血栓をつくり、活性酸素は動脈硬化を加速させます。これらのリスクは、禁煙することで速やかに減少します。禁煙をしたその日から、です。何歳からでも禁煙する価値は大いにあると言えるでしょう。



少酒



1日のアルコール摂取量は平均20gまで

アルコールは少量であれば良薬ですが、大量摂取を続けると生活習慣病の要因となります。ここで言う大量とは、1日のアルコール摂取量が60g以上（ビール中瓶3本or日本酒3合程度）を指します。できる限り控えるようにし、飲む場合でも、1日平均20g以下（ビール中瓶1本or日本酒1合程度）に抑えるのが理想的です。



少食



お腹いっぱいではなく腹七～八分目でSTOP

食べすぎや暴飲暴食は、肥満やその他の生活習慣病の要因となります。お腹いっぱいまで食べるのをやめ、腹八分目でとめる習慣をつけましょう。また、ドカ食いや早食いによる食べすぎを防ぐため、1日3食を規則正しく摂ること、飲み込む前に20回以上噛むことを心掛けましょう。食事は、多種少食（多くの食材を少量ずつ）がお薦めです。



多動



今より10分多く体を動かすことからSTART

1日で歩く時間が合計60分に満たない、移動手段は車がメイン、階段ではなくエレベーターやエスカレーターを使う、といった方は運動不足である可能性が高いです。日常の通勤や買い物・掃除などで+10分、あるいはウォーキングや筋トレなどで+10分体を動かす努力をしましょう。ちなみに18歳～64歳であれば1日60分、65歳以上であれば1日40分は体を動かすように意識すると良いでしょう。



多休

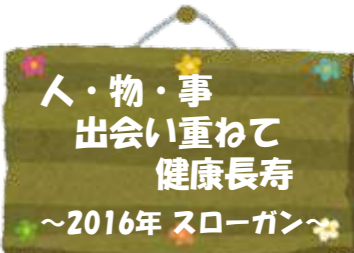


仕事をしない休日、きちんととれていますか?

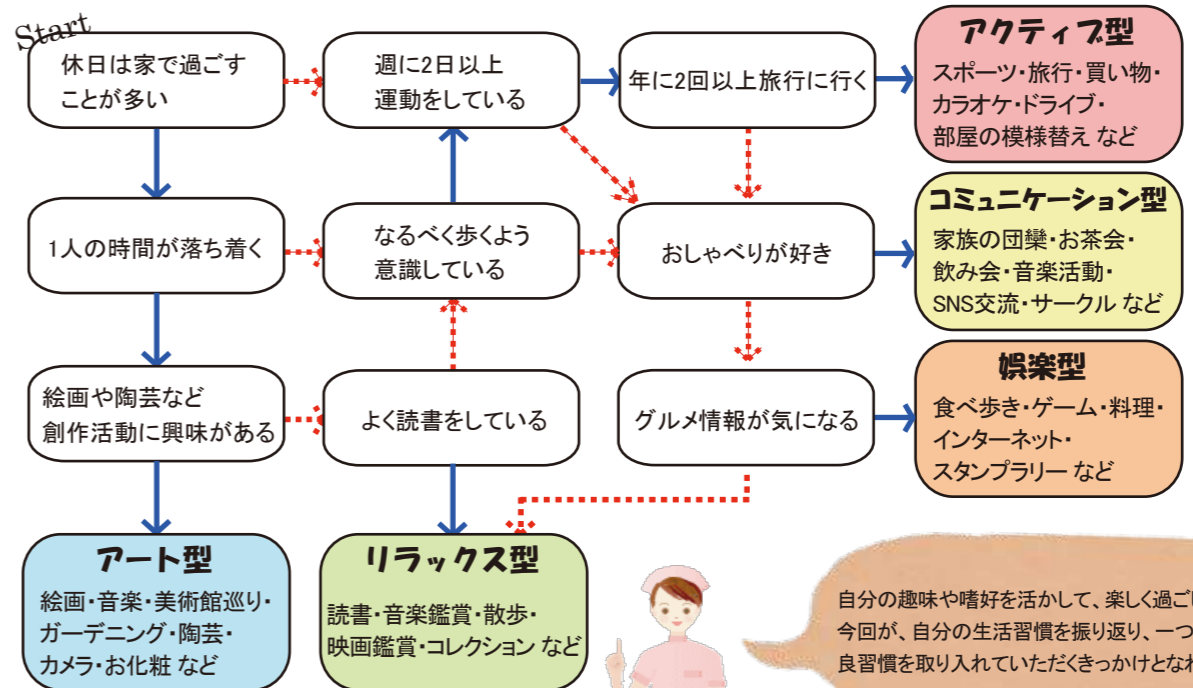
休日は寝て終わってしまう、仕事や家事に集中できない、といった方は休養が足りていない可能性があります。1日6～8時間の快眠と1日30分以上の気分転換（自分だけの時間）を心掛けましょう。また、1ヶ月に6日以上は休日をとり、疲れている時は家で疲労回復、元気な時は外でストレス解消、と心を切り替えることが大切です。



生活習慣病予防法の6つ目となる「多接」とは、多くの人・物・事に接することで、心身に良い刺激を与え、いきいきとした生活を送ることを指しています。人と会う、イベントに参加する、勉強する、趣味の時間を楽しむなど…これらはすべて多接です。自分にはどんな「多接」が向いているのか、気になりませんか?



note あなたの多接タイプをチェック! → Yes → No



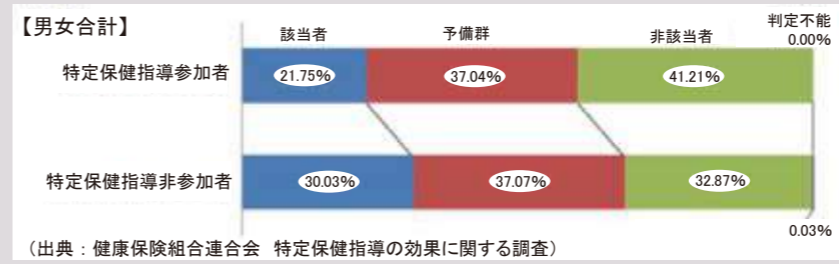
自分の趣味や嗜好を活かして、楽しく過ごしたいものですね。今回は、自分の生活習慣を振り返り、一つでも多くのこうした良習慣を取り入れていただくきっかけとなれば幸いです★

(出典：全国生活習慣病予防月間 2016 リーフレット)

ちなみに こんな気になるニュースも・・・

特定保健指導に参加した人の方が、参加しなかった人に比べて、メタボリックシンドロームの該当者・予備群が減少し、腹囲や肥満の状況が改善し、さらにAST(肝機能)・ALT(肝機能)などの検査値も改善する——。このような調査分析結果を健康保険組合連合会が22日に公表しました。健保連では、これまでも「特定保健指導参加者の方が、非参加者に比べて医療費が低い傾向がある」といった分析結果も公表しており、データヘルスに積極的に取り組んでいる状況が伺えます。

—1月25日付 メディ・ウォッチより抜粋—



(出典：健康保険組合連合会 特定保健指導の効果に関する調査)

生活習慣病予防として2008年に始まった特定健診(通称:メタボ健診)と特定保健指導。左表は、2012年度の特定保健指導への参加者・非参加者それぞれの、2013年度における「メタボ状況」を示したものです。特定保健指導参加者の方が、非参加者よりメタボ該当者・予備群の割合が低い(＝生活習慣病のリスクが低い)ことがわかります。

特定健診にて「積極的支援」「動機付け支援」に該当したが特定保健指導は受けなかった、という話を耳にすることがあります。上記のように改善の効果も証明されておりますので、ぜひ前向きに検討してみてください。

★上記統計データの詳細は、健康保険組合連合会HP (http://www.kenporen.com/study/toukei_data/) よりご覧いただけます。

お知らせ ★ソフィアメディ(株) 公式facebookページのご案内★

ソフィアメディでは、お客様そして在宅医療に携わる方々への情報発信の場として、facebookページを運営しております。業界情報などのお役立ち情報から社員による日々のトピックまで掲載しており、ソフィらしい明るく和やかな社風を感じていただけたらと思います。ぜひ一度アクセスしてみてください!!

ソフィアメディ(株)公式facebookページはこちら <http://www.facebook.com/sophiamedi>

