食と健康 色色(いろいろ)

1月23日は『一無(いちむ)・二少(にしょう)・三多(さんた)』の日

『一無、二少、三多』は一般社団法人日本生活習慣病予防協会の健康標語です。
2017 年、その数字の語呂に合わせて、1 月 23 日が記念日として登録されました。
この言葉には「6 つの生活習慣で健康な体を作ろう！」というメッセージが込められてます。

喫煙者は今すぐ禁煙にトライ！

特に持病がない人の場合、1 日の塩分は男性 8g 以下、女性 7g 以下、お酒は日本酒換算で 1 合程度までにするのよ。

健康的な6つの生活習慣

一無(いちむ)

1 無煙〔タバコは吸わない〕

二少(にしょう)

2 少食〔食事は腹八分、七分目〕

3 少酒〔お酒はほどほどに〕

三多(さんた)

4 多動〔体を十分に動かす〕

5 多休〔体をしっかりと休める〕

6 多接〔社会との接点を増やす〕

主な参考サイト：一無、二少、三多で生活習慣病を予防（一般社団法人 日本生活習慣病予防協会）

この生活習慣を実践すれば、メタボにならない！

この 6 つの健康的な生活習慣を多く実践することで、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の発症率が下がることがわかりました。

日本人 9,554 名を対象に 7 年間追跡調査した研究結果※によるもので、何も実践していない人の発症率は 21%、すべて実践している人は 7%。なんと 3 倍の開きがあるのです。

※和田高士・東京慈恵会医科大学総合健診・予防医学センター教授による（2009 年 5 月発表）

三多は、
①1 日 20 分の歩行 ×2 回を含め、1 日 60 分は体を動かす
②1 日 6～8 時間の睡眠時間を確保する
③人、事、物など社会との接点を増やして活力のある生活を送る
ことなんじゃ。

●健保インフォメーション

被扶養者（家族）の住所変更届を忘れずに！

ソニー健保に加入している被扶養者（家族）の住所がかわったときは、**会社への届出とは別に「被扶養者（異動）届」の提出**をお願いしています。
届出をしないと、ソニー健保からの大切な郵便物が届かなくなりますので、必ず提出してください。

詳しくはソニー健保のウェブサイトで！
https://www.sonykenpo.or.jp/

ソニー健康保険組合