

## 古の知恵も取り入れた、日常で心がけたい習慣「一無、二少、三多」を知ろう！

「一無、二少、三多」は、生活習慣病の発症や病状の悪化に関与する喫煙、多量飲酒、過食、運動不足、休養・睡眠不足、孤独感などの不健康な生活習慣を避けるために、日常で心がけたい生活習慣（「一無（無煙・禁煙）」、「二少（少食、少酒）」、「三多（多動、多休、多接）」をわかりやすく表現した健康標語です。

### 目次

1. 「一無、二少、三多」の6つの健康習慣を紹介！
2. 「多動」について
3. 「多接」について
4. 健保保健師からの一言

### 1. 「一無、二少、三多」の6つの健康習慣を紹介！

この6つの健康習慣は日本人に合っている習慣であり、メタボ発症の効果が強いと言われていました。「一無、二少、三多」は、古代ギリシャ時代のヒポクラテスや、兼好法師「徒然草」などからの格言も参考にしており、古よりの知恵と科学的な事実が組み合わさった健康習慣です。



## 2. 「多動」について

身体活動※により、循環器疾患による死亡率の低下、高血圧やがん、2型糖尿病の発症の予防、メンタルヘルス（不安やうつ症状の軽減）や睡眠の向上、肥満の改善といった様々な健康効果が得られます。座りっぱなしは避け、身体活動をできるだけ多くすることを意識してみましょう！**プラス 10 分多く動く**ことでも効果があります！

※身体活動とは安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作をいい[身体活動＝運動＋生活活動]とわけることができます



ちなみに、国民健康・栄養調査では、20歳以上の歩数の経年変化をみると、男女ともに年々低下傾向にあります。コロナ前でさえ下がっていたので、ここから一人ひとりが意識して歩数をあげていけるといいですね。

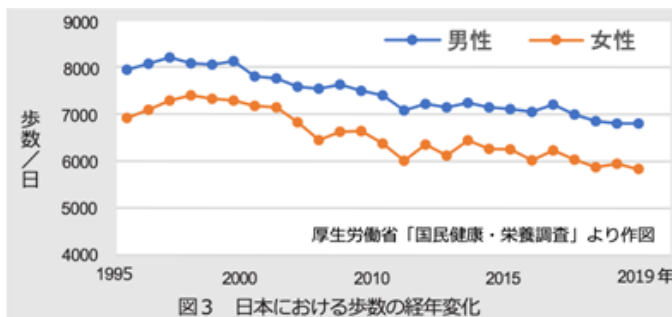


図3 日本における歩数の経年変化

引用：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会」「身体活動基準 2023（仮称）」より

## 3. 「多接」について

健康のもつ社会性に着目した「多接」は、健康長寿に欠かせない認知症の予防、現代社会では誰もが陥りやすい「孤立・孤独」を避けるための生き方を提言するものでもあります。

- 人間関係ではポジティブな体験とネガティブな体験の両方があり、それらは日々のストレスや、その対処法、血圧値や心拍数などに影響を及ぼしています。ポジティブな体験が多い人は、身体的な健康にもいい影響をもたらしてくれます。また、社会的なつながりやサポートは、「幸福」と「うつ病の予防」の要素としてとても重要です。多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接していきましょう。



## 4. 健保保健師からの一言

「一無、二少、三多」をすでに実践している人もいますが、2024年気持ち新たに「病気に罹りにくい身体作り」を目指して、1つでも多く実践してみはいかがでしょうか。

(参考文献) ・一般社団法人日本生活習慣病予防学会ホームページ「一無、二少、三多とは」・WHO 身体活動・座位行動ガイドライン (日本語版) ・Wada T, et al : Of the Three Classifications of Healthy Lifestyle Habits, Which One is the Most Closely Associated with the Prevention of Metabolic Syndrome in Japanese? Intern Med 2009 ; 48 : 647-655 ・パーソナリティ社会心理学会(SPSP) : Positive Experiences in Close Relationships Are Associated With Better Physical Health