

**ご存知ですか？**

**毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」です  
～腎臓とともに、より良く生きる～**



世界の成人の10人に1人にあたる8億5000万人が腎臓病とともに生活しています。

「世界腎臓デー」は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的取組として2006年より国際腎臓学会と腎臓財団国際連合により開始されました。

# ご存知ですか？

## 毎年2月は、全国生活習慣病予防月間です。 ～「一無・二少・三多」の健康習慣で～

 「一無・二少・三多」の健康習慣で  
生活習慣病を予防!  
—毎年2月は、全国生活習慣病予防月間—

「一無・二少・三多」は、一無=無煙(禁煙)、二少=少食・少酒、三多=多動・多休・多接の6つからなる健康習慣です。自らの生活を振り返り、ひとつでも多くの習慣を取り入れることで、生活習慣病を効果的に予防しましょう。

**一無**

**「禁煙・無煙」**  
■喫煙は万病の元  
「喫煙」は、がんをはじめ、心血管疾患、脳血管疾患など、あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。また、周りにいる人に、その害を巻き散らすことにもなります。



**二少**

**「少食」**  
■通常に朝七～八分目で、量は1日10g以内お腹いっぱい(満腹)まで食べる習慣をやめ、腹八分目で止めるよう心がけましょう。偏食をせず、よく噛み、三食を規則正しく食べましょう。

**「少酒」**  
■1日の摂取量は日本酒で1合程度までアルコールは少量であれば良薬ですが、飲み過ぎには注意を。できるだけ控えるようにし、飲む場合でも日本酒換算で1日1合程度(アルコール量:約20g)までにしましょう。



**三多**

**「多動」**  
■1日に20分の歩行を2回、体操・筋力トレーニングを各10分身体を積極的に動かすことは、健康づくりに欠かせません。まずは、よく歩くことが大切です。日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。

**「多休」**  
■休養をしっかりとる睡眠は1日7～8時間、仕事をしない休日を1か月に6日以上取って、心と身体をしっかりと休めましょう。

**「多接」**  
■多くの人・物・事柄に接し、ストレスも発散多くの人と交際し、さまざまな物、事柄に興味をもち探求することで、創造的な生活を送ります。趣味や目的をもって生活している人は、何歳になっても生き生きしているものです。



日本生活習慣病予防協会  
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

腎臓病は、自覚症状が乏しいうちに症状が進展していく「サイレントキラー」です。腎臓病を防ぐには「血圧・血糖値・コレステロール値」を良好にすることです。定期的に検査を受け、まずは生活習慣病を予防することから始めましょう。