

MitsuiSougou通信

全国生活習慣病予防月間2025

日本生活習慣病予防協会は、1月23日を「一無、二少、三多の日」、2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め、生活習慣病予防の啓発情報を集中的に発信しています。

『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つの健康標語から構成され、自覚症状の現れにくい生活習慣病の発症や病状に影響する不健康な生活習慣を避けるために、日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語です。今年の全国生活習慣病予防月間2025のテーマは、6つの健康標語より「少酒」（アルコールは少酒を心がけ、ほどほどに！）です

《一無（いちむ）「無煙・禁煙のすすめ」》

たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の予防可能な死因！

たばこの煙には7,000種類の化学物質、250種類の有害成分が含まれており、その内の70種類以上には発がん性が確認されています。代表的な有害成分としては、ニコチン、活性酸素、一酸化炭素、タールなどがあります。新型たばこ（加熱式たばこや電子たばこ）は、紙巻たばこと比較して有害成分が90%削減されたとされていますが、90%削減されたのは一部の有害成分のみであることが確認されています。また、削減された有害成分でも、十分発がんする量であり、喫煙および受動喫煙による生活習慣病や関連疾患の発症や症状の悪化をきたす可能性があります。

《二少（にしょう）「小食・少酒のすすめ」》

少食 食事は腹八分目に！

「腹八分目に医者いらず」という格言があります。暴飲暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上でたいへん重要です。食事療法という言葉がよく生活習慣病で用いられることから、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの予防・治療の基本は常に食生活にあります。

少酒 アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！

さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、過度の飲酒を長く続けると、多くの病気が誘発される可能性が高まります。もっとも怖い病気がアルコール健康障害（依存症）です。アルコール健康障害による精神的・身体的な影響のために、日常生活に支障が出てきます。

《三多（さんた）「多動・多休・多接のすすめ」》

多動 今より10分多くからだを動かそう！

日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。座りっぱなしは避け、身体活動をできるだけ多くして、しっかり毎日の生活の中で維持しましょう。まずは、無理な目標はたてずに、良く歩くことから始めましょう。

多休 しっかり休養～ここからからだのリフレッシュ！

理想的な睡眠時間は標準的には6～8時間といわれますが、「快適」には個人差があります。あなたの活動量に応じた適正な睡眠時間（目覚めがよく、昼間眠くならない）をとるように心がけましょう。

「睡眠」に限らず、仕事の合間の「休憩」や仕事をしない「休日」、夏休みや年末などの「休暇」も含めて、毎日の生活やライフステージに合わせて、心身ともにリフレッシュする機会をもつことにより、バランスの取れた健康的な生活を維持することが大切です。

多接 多くの人、事、物に接してイキイキした生活を！

多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接することで創造性豊かなイキイキした生活を送ることが大切です。社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすことが科学的に検証されています。ボランティアに参加した人は健康観や幸福感が高いこともよく言われています。社会や誰かのために貢献するといった心持ちは、いくつになっても若さを維持させてくれます。趣味でも仕事でも何かしら目的や生きがいを持っている人は、イキイキしています。

参考：一般社団法人 日本生活習慣病予防協会HP



安全運転アドバイス

交通事故は、1日の時間帯において均等に発生するわけではなく、発生しやすい時間帯があります。また、交通事故の発生件数が少ない場合でも、死亡事故につながりやすい時間帯もあります。そこで今回は、特に注意したい時間帯における安全運転上の留意点をまとめてみました。

《通勤時間帯の走行上の留意点》

通勤通学時間帯は、車、歩行者、自転車などの交通量が非常に増えるときです。しかも、誰もが先を急ぐときでもありますので、特に歩行者の急な道路横断や自転車の急な進路変更などには注意しましょう。また、通勤通学時間帯のバス停付近では、バスを降りた乗客がバスの前方から道路を横断してきたり、バスに乗り込もうとして対向車線側から歩行者が道路を横断してくることがあるため、無理にバスを追い越そうとはせず、バス停付近の状況をしっかりと確認しましょう。

《薄暮時の走行上の留意点》

薄暮時とは、日没時刻の前後1時間をいいますが、下校中の児童や生徒、買い物に行く人、勤め帰りの人などで、特に生活道路では交通量が増えるときです。しかも、薄暮時はドライバーから歩行者が見えにくくだけでなく、歩行者からも車が見えにくくなるため、早めにヘッドライトを点灯して歩行者や他車から見落とされないようにしましょう。また、薄暮時はスーパーマーケットやコンビニエンスストア付近では、歩行者や自転車、車の出入りが多くなります。そうした店舗のある道路を走行する際は、十分に速度を落とすとともに、左右両側の歩道などにもよく目を配り、横断してくる歩行者などがいないかどうかをしっかりと確認しましょう。



iDeCo(個人型確定拠出年金)とは、将来にそなえて自分で作る私的年金の制度のことです！

iDeCoとは、公的年金（国民年金・厚生年金）とは別に給付を受けられる私的年金制度の一つです。公的年金と異なり、加入は任意で、加入の申込、掛金の拠出、掛金の運用の全てをご自身で行い、掛金とその運用益との合計額をもとに給付を受け取ることができます。節税しながら資産形成ができ、少額からでもはじめるので、投資経験がない方にも将来のお金の準備をする方法としておすすめの制度です。

公的年金と組み合わせることで、より豊かな老後生活を送るための一助となります。
三井総合保険事務所はiDeCoの加入手続きのお手伝いをしています。
詳しい内容のご照会や資料請求など、お気軽にご相談ください！



資料請求はこちら

◆おいしいレシピ◆ ～節約！もやし鶏つくね～

【材料】2人分

- ・鶏挽肉 200g ・もやし 200g ・塩 適量 ・こしょう 適量
- ★しょうゆ 大さじ1 ★酒 大さじ1 ★みりん 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ1 ・いりごま 適量



【作り方】

1. もやしはざっくりとしたみじん切りにする。
2. ボウルに鶏挽肉、もやし、塩、こしょうを入れ、もやしを細かくしながら手で混ぜ合わせ、食べやすい大きさに成形する。
3. フライパンにサラダ油をなじませ、ふたをして両面弱中火で焼く。
4. ★の調味料を絡め、火を止める。
5. (4)を器に盛り、いりごまを散らす。

【美味しいもやしの選び方】

もやしはひげ根が白いものを選びましょう。茶色く変色しているものは鮮度が落ちています。購入後は袋のまま冷蔵庫で保存し、あまり日持ちしないので、早めに食べ切るのがおすすめです！

