



2023.10月の健康情報

お役にたてるでしょうか。日本生活習慣予防協会HPを参考にしています



生活習慣の合言葉

一無、二少、三多



「いちむ、

にしょう、

さんた」と読みます

健康のためです

一無

二少

三多

禁煙

少食

多動

多休

多接



少酒

体をよく動かす
今より10分多く動こう

休憩、睡眠、休日などを
多くとり、疲労回復

人やものにたくさん接して
脳機能を維持

