

# 安全衛生活動

R7.2月号

2月に入りまだ寒い日が続き、春の訪れが待ち遠しく感じます。

急な寒暖差に体調を崩さないように気を付けましょう。

2月は全国生活習慣病予防月間になっています。

そこで今回は基本テーマである、一無二少三多について考えていきます。

## ・一無（いちむ）「無煙・禁煙のすすめ」

たばこの煙にはニコチンや活性酸素、一酸化炭素、タールなどの化学物質、有害成分が含まれており、発がん性も確認されています。新型たばこ（加熱式たばこや電子タバコ）も紙たばこと比較すると有害成分が90%削減とされていますが一部の有害成分のみで十分発がん性があります。

## ・二少（にしょう）「少食・少酒のすすめ」

「腹八分目に医者いらず」といわれる格言があるように、おなかに少し余裕を持たせて食べる事は、体に良いことです。食べすぎは肥満の原因だけでなく、血行の悪化、内臓疲労等体に大きな負担をかけてしまいます。

過度の飲酒を長く続けることで多くの病気が誘発される可能性が高まります。1日の飲酒量は純アルコール20gを意識しましょう。

## ・三多（さんた）「多動・多休・多接のすすめ」

ウォーキングは生活習慣病予防にとっても効率的であり、多くの生活習慣病を予防できることが分かっています。

理想的な睡眠時間は標準的に6～8時間といわれています。睡眠に限らず仕事合間の休憩など心身ともにリフレッシュする機会を持ちバランスの取れた健康的な生活を維持しましょう。

社会とのつながりが途絶えると健康障害がおこりやすいと化学で気に検証されます。多くの人と交流し様々な物事に関心を持つことで創造性豊かなイキイキした生活を送ることを意識しましょう。



作成者：加藤 隼人

お客様と供に成長し、



すばらしい未来をつくる