



健診センターニュース



あけまして
おめでとう
ございます



黄金ルール「一無、二少、三多」

楽しい年末年始が終わり、気がつけば「正月太り」や「夜更かしによる体調不良」に悩んでいませんか？この時期に乱れた食生活や飲酒の習慣、運動不足を放置すると生活習慣病のリスクを高めます。「一無、二少、三多」は、一般社団法人日本生活習慣病予防協会が1991年に提唱した健康標語で、日常に心がけたい生活習慣をわかりやすく表し、2016年に1月23日を「一無、二少、三多の日」と定めました。

生活習慣病を予防するための黄金ルール「一無、二少、三多」を実践して、健康な一年をスタートさせましょう！

一無

禁煙：タバコには多くの有害物質が含まれており、心疾患やがん、呼吸器疾患などのリスクを高めます。

禁煙することでこれらの病気のリスクを大幅に減少させることができます。



二少

少食：食事の量を減らし、腹八分目を心がけることが重要です。過食は肥満や糖尿病、

高血圧のリスクを高めるため、バランスの取れた食事を心がけましょう。

少酒：アルコールの摂取は適量であれば健康に良いとされていますが、過剰の飲酒は多くの健康問題を引き起します。

日本では1日あたりのアルコール摂取量を、日本酒換算で1合（180ml）程度に抑えることが推奨されています。

三多

多動：体を多く動かすことを言い、日常生活の中で運動を取り入れることで心身の健康を保つことができます。

多休：しっかりと休養を取ることも重要です。十分な休息は、ストレス管理やメンタルの向上に寄与します。

多接：多くの人や物事と接することが社会との繋がりを深め、認知症のリスクを低下させると報告されています。



これらを日常生活に取り入れることで、健康を維持し、生活習慣病をはじめとする病気のリスクを減少させることができます。「多休・多接」は体だけでなく心の回復にも不可欠です。この黄金ルールで生活を見直し、心身ともに穏やかでバランスの取れた毎日を取り戻していきましょう。

また、定期的に健康診断を受けることも重要です。自分の健康状態を把握し、その結果に基づき適切な生活習慣を柔軟に調整・維持していきましょう！

冬野菜の効能と調理ポイント

1月が旬の野菜には、大根、白菜、ほうれん草、長ネギ、かぶなどがあります。この時期の野菜は寒さに耐えるために糖分を蓄えるため、甘みが強く栄養価も高くなっているのが特徴です。

大根・・消化促進、風邪予防、整腸作用

消化酵素は熱に弱いので、消化促進を期待するなら大根おろしなど生で。体を温める効果は煮物で高まります。

白菜・・風邪予防、便秘解消、利尿作用

水分が多く、煮込むと甘みが増します。体を冷やさないよう、鍋やスープなど加熱調理がおすすめです。

ほうれん草・・免疫力アップ、肌荒れ・乾燥対策

ちぢみほうれん草は特に甘みが強く、脂溶性ビタミン（β-カロテンなど）は油と一緒に炒めると吸収率がアップします。



長ネギ・・風邪予防、殺菌作用、血行促進

加熱すると独特の甘みととろけるような食感になります。体を温める作用が期待できるので、温かい汁物にぴったりです。

冬野菜は鍋物、味噌汁、煮物、スープなど、体が芯から温まる料理に取り入れるのがおすすめです。水溶性の栄養素（ビタミンCなど）は、長時間水にさらしたり茹でたりすると流れ出てしまうので、手早く調理したり、溶け出た栄養と一緒に汁物にしたりすると無駄がありません。1月は冬野菜をたっぷり食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

健診センターからのお知らせ

—マイナンバーカードについて—

令和7年12月1日以降、健康保険証は使用できなくなり、マイナンバーカードでの健康保険証の確認となりました。

—院内でのマスク着用に関するご案内—

令和7年7月より「常時のマスク着用」を終了しておりますが、発熱や咳、痰、喉の痛みなどの症状がある場合や感染症流行期にはマスク着用をお願いします。

健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

