

【News Release】一般社団法人日本生活習慣病予防協会

あなたと地球の健康のために禁煙を！～市民公開講演会・参加者募集中～ —全国生活習慣病予防月間 2023—

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です。一般社団法人日本生活習慣病予防協会は、2月を全国生活習慣病予防月間と定め、当協会が標榜する健康標語「一無、二少、三多」（無煙・禁煙、少食、少酒、多動、多休、多接）の普及啓発活動を行っています。

第13回目を迎える「全国生活習慣病予防月間 2023」（2023年2月）のテーマは「一無（無煙・禁煙）」です。

メインイベントである市民公開講演会を、2023年1月12日（木）・日比谷コンベンションホール（東京）にて開催します。

参加費無料、先着100名様です。皆さまお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。



全国生活習慣病予防月間 2023 サイト
<https://seikatsusyukanbyo.com/monthly/>

【全国生活習慣病予防月間 2023 テーマ】

一無（無煙・禁煙）：たばこは万病のもと！～あなたと地球の健康のために禁煙を～

- 加熱式たばこを含め、あらゆる種類のたばこに含まれる有害物質は、がんや生活習慣病などの発症や症状の悪化に影響を及ぼします。
- 葉たばこ乾燥用に大量の薪を使用するため、多くの木が伐採され森林破壊が進みます。また大量の薪やたばこの燃焼により大量のCO₂が発生します。さらに農薬や吸い殻による土壌汚染や水質汚濁が進むため、たばこはその製造から消費に至る過程において、陸・海・空すべての環境破壊を引き起こし、地球温暖化の一因です。

【講演会開催案内】

■日程：2023年1月12日（木） 18:30～20:30（開場 18:00）

- **会場**：日比谷コンベンションホール
(千代田区日比谷公園 1-4 千代田区立日比谷図書文化館・地下 1F)
- **対象**：一般の方など 100 名 (事前登録者のみ)
- **参加**：無料
- **参加申し込み**：全国生活習慣病予防月間 2023 サイトよりお申込みください
<https://seikatsusyukanbyo.com/monthly/>

【講演会プログラム】

講演 1 「たばこに関する新たな問題～環境破壊と新型たばこ～」

村松 弘康 先生 (中央内科クリニック 院長、東京都医師会たばこ対策委員会アドバイザー)

たばこは人体だけでなく、地球環境にも悪影響を及ぼします。葉たばこの乾燥には大量の薪を使うため、薪を得るために木が伐採され、毎年 2,000km² (東京とほぼ同じ面積) の森林が消滅しています。一方、従来の燃焼式たばこよりも害が少ないと思われる加熱式たばこですが、実は加熱式たばこの煙にも十分危険な量の有害成分が含まれており、また、吐き出された煙で受動喫煙も生じています。

講演 2 「たばこと高血圧」 齊藤 郁夫 先生 (慶応義塾大学 名誉教授)

高血圧の診断には患者さんによる家庭血圧測定が必須です。喫煙は高血圧などのリスクファクターとともに心筋梗塞、脳卒中などの脳心血管病を増加させます。「一無、二少、三多」は高血圧の予防、治療に重要です。それに加えて降圧薬を利用すると脳心血管病が予防されることが証明されています。診断から治療までの高血圧マネージメント には患者さんと医師による共同意思決定が基本です。

講演 3 「たばこと歯周病」 小林 隆太郎 先生

(日本歯科大学 東京短期大学 学長、日本歯科大学 口腔外科 教授)

今や国民病といえる歯周病。歯周病は様々な生活習慣病の要因であり、新型コロナウイルス感染症の発症と重症化にもかかわっています。喫煙の影響を最初に受けるのは口です。口は命の入り口でも、万病の入り口でもあります。日本歯科医学会連合新型コロナウイルス感染症対策チーム長でもある演者が、「命のために歯を磨くことの大切さ」を解説します。

講演 4 「新たな禁煙治療法～オンライン診療と禁煙アプリ～」 村松 弘康先生

コロナ禍でオンライン診療が普及し、令和 4 年度から禁煙外来でもかかりつけ患者には初回治療からオンライン診療が認められました。一方、令和 2 年 12 月から禁煙治療アプリが保険適用となり、従来の禁煙外来では治療の空白となっていた外来受診日以外の日においても、携帯電話アプリからアドバイスや有用な情報が得られるようになりました。これらの新たな禁煙治療法について解説します。

総合討論「たばこをめぐる新たな問題」

宮崎 滋 先生(司会)、村松 弘康 先生、齊藤 郁夫 先生、小林 隆太郎 先生
村田 正弘 先生 (NPO 法人セルフメディケーション推進協議会会長)

【共 催】

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会
NPO 法人 セルフメディケーション推進協議会

【後 援】

厚生労働省、公益財団法人 健康・体力づくり事業財団、健康日本 21 推進全国連絡協議会、公益財団法人 日本糖尿病財団、公益財団法人 循環器病研究振興財団、公益社団法人 アルコール健康医学協会、公益財団法人 8020 推進財団、一般社団法人 日本肥満学会、一般社団法人 日本肥満症予防協会、一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会、一般社団法人 日本産業保健師会、一般社団法人 日本くすり教育研究所、NPO 法人 日本人間ドック健診協会、日本健康運動研究所 ほか

■新型コロナウイルス対策■

※新型コロナウイルス感染症防止のため参加人数を制限させて頂いております。会場内の消毒や事務局スタッフの健康確認は当協会の感染防止マニュアルにそって、十分な予防対策は講じますが、ご参加の皆様には、マスク着用と会場入り口での消毒をお願い致します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会場を管轄する東京都の指導により、講演会を中止する可能性があります。何卒ご理解頂けますようお願い致します。

【オンデマンドによる Web 講演会公開予定】

市民公開講演会は、2023 年 2 月 1 日（水）より、全国生活習慣病予防月間サイトで公開開始致します。

公開サイト：全国生活習慣病予防月間サイト

<https://seikatsusyukanbyo.com/monthly/>

【関連情報】

■一般社団法人 日本生活習慣病予防協会とは？

<https://seikatsusyukanbyo.com/>

日本生活習慣病予防協会は、生活習慣病の一次予防を中心に、その成因、診断、治療、リハビリテーションに関する知識の普及啓発、生活習慣病に関する調査研究を行うことを目的に 2000 年に設立。設立当初より、健康標語『一無、二少、三多（いちむにしようさんた）』の健康習慣を提言。2011 年より、毎年 2 月を「全国生活習慣病予防月間」として、『一無、二少、三多』の健康習慣の普及を図っている。

■一無、二少、三多とは？

<https://seikatsusyukanbyo.com/main/yobou/02.php>

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日頃の体調、身体の些細な変化など、つねに自分自身の健康に目を向ける必要があります。そして、中高年になってからではなく、若い頃から、適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。

健康標語『一無、二少、三多（いちむにしようさんた）』は、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、当協会の名誉会長 池田義雄が 1991 年に提唱し、当協会が普及啓発に努めています。2022 年、「一無、二少、三多」をよりわかりやすく表現するために、ピクトグラムを公募により作成しています。



【本件に関するお問い合わせ】

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 事務局

e-mail jpald@seikatsusyukanbyo.com

〒105-0003 東京都港区西新橋 2-8-11 第7 東洋海事ビル 8 階

Tel.03-5521-2881 Fax.03-5521