



2026年度標語

あ朝起きて、い『行つてきます』と、う詠って家出た
仲間には、え笑顔で必ず、お『お帰り』を聞かせる、よ。
高めよう 小さな異変に気がつく態度 KY生かしてゼロ災害



幸せは足元から

全国生活習慣病予防月間2026

多く動いて
健康を実感



多動

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。その中でも「がん(悪性新生物)・心疾患・脳血管疾患」の三大疾病(三大生活習慣病)だけで日本人の死因の50%を占めており、日本人の2人に1人が三大疾病で亡くなっている計算となります。

生活習慣病の発症要因と疾患

要因	疾 患
食習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高尿酸血症、循環器病(先天性のものを除く)、大腸がん(家族性のものを除く)、歯周病等
運動習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高血圧症等
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病(先天性のものを除く)、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等
飲酒	アルコール性肝疾患等



生活習慣病の一次予防を中心に、その普及・啓発を行う日本生活習慣病予防協会では、生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すために、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め、広く啓発活動を行っています。

一無、二少、三多とは?

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、日々の体調、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、その上で適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。「一無、二少、三多」は、日常で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。

一無(いちむ)
「無煙・禁煙のすすめ」

無煙…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。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、削減されたのは一部の有害成分のみであることも確認されています。また、削減された有害成分でも、十分発がんする量であり、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)
「少食・少酒のすすめ」

少食…「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事からも、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…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。アルコール依存症になると精神的・身体的な影響により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…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、身体活動が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。

多休…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。自分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)をとるよう心がけましょう。

多接…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。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できます。

健康経営優良法人の認定基準の中には、「生活習慣病の予防対策」が項目として設定されていることから、企業活動においても予防が重要視されています。まずは生活習慣病の理解を深め、労使で協力して予防に努めていきましょう。



令和7年度 化学物質管理強調月間

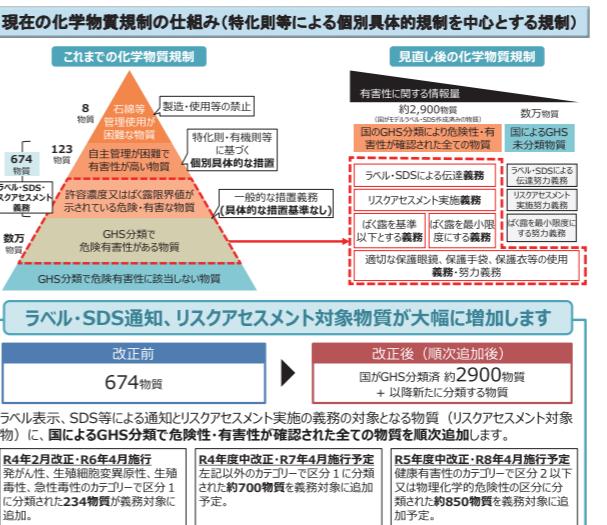
2026年2月1日(日)~2026年2月28日(土)

スローガン : 慣れた頃こそ再確認 化学物質の扱い方

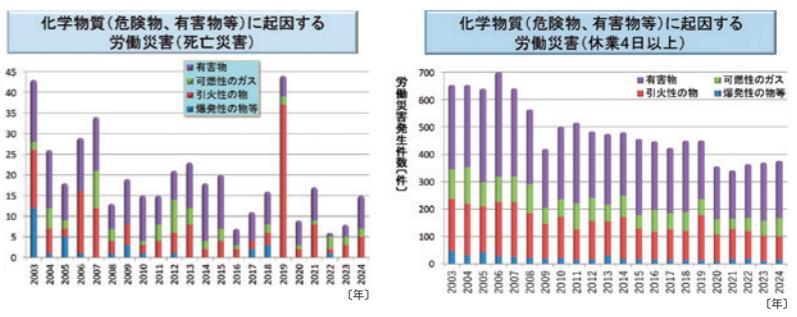
国内で輸入、製造、使用されている化学物質は数万種類にのぼり、その中には、危険性や有害性が不明な物質が多く含まれています。また、化学物質による休業4日以上の労働災害(がん等の遅発性疾患を除く)のうち、特別規則による規制の対象となっていない物質に起因するものが多数を占めています。これらを踏まえ、事業者が危険性・有害性の情報に基づくリスクアセスメントの結果に基づき、国の定める基準等の範囲内で、ばく露防止のために講ずべき措置を適切に実施する制度が2024年4月から導入されました。

2026年4月から約2,900物質が規制対象となることを踏まえ、対策を講ずべき事業場の範囲が、従来の製造業中心から第三次産業を含めた幅広い業種に大幅に拡大します。また、2025年5月14日に法律が一部改正され、危険性・有害性情報の通知義務に罰則を設けることや個人ばく露測定を作業環境測定として位置づけ、作業環境測定士による実施を義務づけること(2026年10月施行)なども新たに規定されています。

業種・規模に関わらず、リスクアセスメント対象物を製造、取扱い等を行う全ての事業場において、化学物質管理者を選任して管理をさせる必要があり、化学物質管理の知見が十分でない第三次産業の事業場や中小零細事業場に対しても、新たな化学物質規制を広く浸透させる取り組みが重要となります。



このような背景を踏まえ、2025年度化学物質管理強調月間に、上記スローガンの下で展開することで、広く一般に職場における危険・有害な化学物質管理の重要性に関する意識の高揚を図るとともに、化学物質管理活動の定着を図ることとしています。加盟組合においても安全衛生委員会等を通じて、化学物質の危険性や有害性を正しく理解し、化学物質と正しく向き合うことから始めましょう。



資料出所:労働者死傷病報告

資料:厚生労働省「労働災害統計」各年版より作成

