

# 全国生活習慣病予防月間

2023/02/09



健康づくり  
応援 News  
2023



生活習慣病の一次予防を中心に、普及・啓発を行っている日本生活習慣病予防協会が、生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、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」と定めています。

生活習慣病を防ぐには、若い頃から、適正な生活習慣を送ることが大切です。

この機会に自身の生活習慣について考えてみてはいかがでしょうか。



## 添付ファイル

- [「一無、二少、三多」で生活習慣病を予防](#)  
(出典：日本生活習慣病予防協会)

