



2号にわたって、健康行動を始めるところから継続していくためのコツを紹介してきました。
3回目の今回は、習慣づいてきた健康行動をストップさせない方法を紹介します。

Step 7 「妨げになること」と「対処法」を考える

健康行動を一時的にやめてしまうのは、よくあることです。残業が続く、天気が悪い、旅行や飲み会などといった「妨げになること」を事前に想定し、その「対処法」を考えて臨機応変に対応できるように心がけましょう。



Step 8 やってよかったことを確認し量や強度を調整する

長い時間をかけて到達できる「目標」を目指すより、効果の実感や純粋な楽しさなど「身近な達成感」を日頃から振り返るとよいでしょう。
どうしてもやる気になれない時は、最低限の量や強度を抑えてやってみるのも○。中断しないことが大切です。

Step 9 自分にご褒美をあげるなどポジティブに行動する

頑張った自分へのご褒美をあげると継続の励みになります。また、継続につまづいてしまった時も、その経験を次へ活かせると前向きにとらえながら、自分に合った方法で気楽に続けていきましょう。



監修 早稲田大学人間科学学術院教授 竹中 晃二

※スモールチェンジ健康づくりは、早稲田大学応用健康科学研究室が提唱している活動です。

協会けんぽの保健指導をご利用ください！

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導の
お問い合わせ

【保健グループ】
TEL.024-523-3919

 全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ