

出典：全国健康保険協会「協会けんぽ」

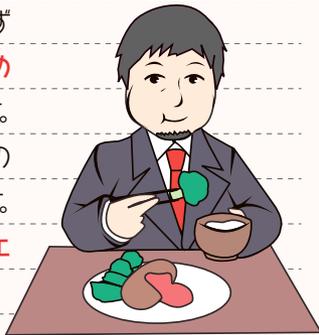


自分の健康を守るためには、からだを動かしたり、食生活に気をつけたりと、いわゆる「健康行動」をする必要があります。健康行動は続けることができても、その効果を得ることができます。ここでは、その「健康行動」を継続して行う3つのコツをご紹介します。継続は力なり、健康なからだを手に入れましょう。

## Step 1 できることから始めてみる

多くの人が、運動やダイエットはもちろん、喫煙や飲酒など「するか、しないか」「続けるか、やめるか」と二者択一の考え方をしてしまいます。そう考えるとハードルが高くなり、決心が揺らぐことがあります。

身構える前に、まず  
**とにかくなにかを始め  
てみる**ことが大切です。  
できることから、少しい  
ことから、行動を起こす。  
すなわち「**スモールチェ  
ンジ**」がおすすめです。



## Step 2 いくつものことを同時に始めない

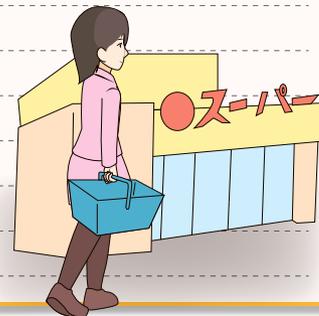
多くの人にとって健康づくりは、決して楽しいことではありません。まして、複数の健康行動を同時に続けようとするのは、苦痛以外のなにものでもありません。

例えば、禁煙が難しければ少し意識してからだを動かすことから始めるなど、**できそうな健康行動から**始めましょう。**ある程度継続**できるようになった段階で、異なる種類の健康行動を**少しずつ増やしていく**ことが大切です。

## Step 3 「いつ」「どこで」「どのくらい」を決めておく

なんとなくやろうと思っているだけでは長続きしません。計画を立てて実行するのがポイントです。

「いつ」「どこで」の内容は一貫していることが重要で、自分が**ほぼ毎日過ごす時間帯と場所**を考えて、そこで健康行動をするようにしましょう。「起床後すぐ」や「通勤で使う駅」など、**自身のライフスタイルに合わせて無理なく始める**ことからだに習慣づいてきます。



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