



前号では、健康行動を始め、継続していくコツをStep.1～3にて紹介しました。
2回目の今回は、その実践をより確かなものにしていくための土台となる部分を紹介していきます。

Step 4 準備をする

ここでの「準備」は、健康行動をするための「準備」と不健康行動をしないための「準備」です。ウォーキングシューズの置き場所や「1日8,000歩」など目標を決めて貼り紙をするといった、目立つ所への準備。暴飲暴食を防ぐために小皿を常に準備することも大切です。

Step 5 周囲の人に応援してもらう

料理を野菜中心にしてもらったり、仕事で歩く機会を増やすなど、家族や友人、同僚などへ気軽に頼みごとができる人がいると理想的です。ウォーキングなどの健康行動を一緒に楽しむことも、継続効果につながります。

Step 6 記録する

スモールチェンジ活動を実践できたかどうかを振り返り、自分用のカレンダーに◎○△×などの記録を付けましょう。自分自身の行動を客観的にみることが大切です。歩数や体重など具体的な数値と、気分や体調など、自分で感じたことを書き添えるとよいでしょう。

続けられない時こそSMARTに!

目標に原因があるため健康行動が続かない、というケースが多くあります。「5kg減量する」といった成果や結果を目標に設定するのではなく「お昼休みに週3回、会社周辺で1回15分のウォーキングをする」といった**行動の目標**を立てましょう。

S Specific (具体的である)	M Measurable (測定できる)	A Appropriate (適合している)	R Realistic (現実的である)	T Time-bound (期間が定まっている)
なにを、いつ、どこで、どのくらいするのか具体的に決めてある	どのくらい実践したのかを数量で確認できる	自分のニーズや好みに合っている	現実的に達成可能である	目標を達成する期間が示されている

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