

10月 健康行動を続けるコツ

平成28年10月01日

健康情報

Small Change
スモールチェンジ

健康行動を 続けるコツ

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、続けることができこそ、効果を手に入れることができます。
そこで、今回から3回にわたって、続けるためのコツを紹介します。

続けるコツ1
できることから始めてみる

なかなか始められないし、
やっても続かないんだよねー。
どうも意志が弱くて…

健康行動を続けるのは
誰にとっても困難で、
続けられないのが
当たり前なんですよ。
続けるために
どうしたらよいのか、
工夫してみましょう



多くの人が、「健康行動をするか、しないか」と二者択一の考え方をしてしまいます。

たとえば、運動をするかしないか、ダイエットをするかしないか、たばこをやめるか吸い続けるか、という具合です。

このように「するか、しないか」と考えると、「する」のハードルが高くなり、始める決心がつかなくなります。

そして、「やらないといけないって、わかっているんだけど…」と思いながら、先延ばしにしています。

「するか、しないか」と考え、身構えるのではなく、**まずは少しのことでよいので、とにかく何かを始めてみる**ことが大切です。

できることから始める、少しのことから始める、すなわち「スモールチェンジ」がオススメです。

続けるコツ2

いくつものことを同時に始めない

「運動しなさい」
「野菜をたくさん食べなさい」
「ストレスをためないように」って、
いろいろ言われてもね～



健康のためとはいえ、
お説教のように
あれこれ言われるのは、
イヤですね



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始めて続けようとするのは、苦痛以外の何ものでもありません。

まずは、できそうな健康行動を1つ始める、たと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て、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とよいでしょう。

続けるコツ3

「いつ」「どこで」「どのくらい」を決めておく

夕食を腹八分目に
することから
始めようかな



そうです！
量や頻度を具体的に
決めておくことも
ポイントです



できそうな少しの健康行動から始めていくわけですが、何となくやろうと思っているだけでは長続きしません。

そこで、健康行動を「いつ」「どこで」「どのくらい」するのか計画を立てて、実行するようにします。

「いつ」「どこで」の内容は一貫していることが重要で、あなた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。

すなわち、「起床後すぐ」「自宅での夕食時」や、「通勤で使う駅」「昼食をとる外出先」などです。

身体活動 の例



健康行動	歩いて買い物に行く	テレビを見ながらストレッチ
いつ	日曜日の午前	平日の夕食後
どこで	自宅～店舗で	自宅で
どのくらい	店舗までの往復30分	1回5分

例を参考に、
どのようなことから
始めるか、
具体的に決めましょう



あなたが始める スモールチェンジは？

健康行動	
いつ	
どこで	
どのくらい	

いつ・どこで・
どのくらいのことなら
できるかな？



食生活 の例



健康行動	野菜から食べ始める	肉の代わりに豆やきのこを使う
いつ	昼食時	夕食時
どこで	飲食店で	自宅で
どのくらい	週に5回（平日）	週に1回

まとめ

できそうなことから、まずは始めてみる。そして、「いつ」「どこで」「どのくらい」健康行動をするのか決めておくこと。最初はこれだけを意識して、気楽にやってみましょう。うまくいけば、時がたつとともに、意識しなくても自然にできるようになっていることでしょう。「あれもやらない」「これもやらない」というように考えなくても大丈夫。スモールチェンジを合い言葉に、少しずつ着実に健康行動を身につけていきましょう。

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。

[監修] 竹中 晃二 早稲田大学人間科学学術院教授

食材のスモールチェンジで、ヘルシーに。「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h28/281001>

<出典> 全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」より