



健康行動を続けるコツ

続けるコツ1 できることから始めてみる

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。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。「するか、しないか」と考え、身構えるのではなく、まずはほんの少しのことでよいので、健康につながる何かを始めてみませんか。

続けるコツ2 いくつものことを同時に始めない

複数の健康行動を同時に始め、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一つ始め、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

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。実行のタイミングは、「起床後すぐ」「自宅での夕食時」や、「通学で使う駅」「昼食をとる外出先」など、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。

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

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

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？

(全国健康保険協会 参照)

スクールカウンセリングの日程

年間日程(予定)

10月20日(金)	11月24日(金)	1月24日(水)	2月16日(金)	3月28日(木)
-----------	-----------	----------	----------	----------

スクールカウンセラーの桶谷先生は上記日程に来校され、健康教育Gに在室されています(^)

気になったら担任の先生や健康教育Gの先生に声をかけてね(*^-^*)

※カウンセリング予約は出席扱いになります