

第 4 章

健康づくりの実践

第4章 健康づくりの実践（やってみよう！）

1. 基本的な考え方

（1）行動目標の設定

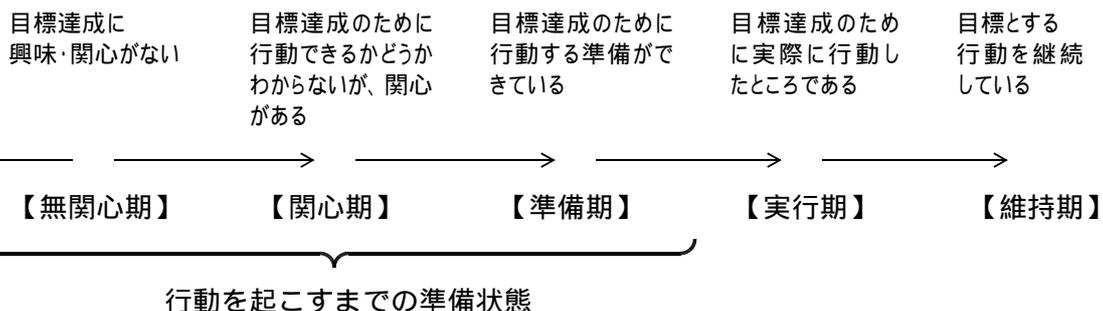
健康づくりのための様々な行動目標のうち、主なもの12項目を取りあげています。

- 1 毎日朝食を食べます（少年・思春期、青年期）
- 2 栄養バランスの良い食事をします（妊娠・出産期、青年期、壮・中年期、高齢期）
- 3 自分で楽しく、長く続けられる運動をみつけます（青年期、壮・中年期）
- 4 外出や日常の運動を楽しみます（高齢期）
- 5 子どもの歯の仕上げ磨きをします（乳幼児期の保護者）
- 6 食後には歯磨きをします（妊娠・出産期、少年・思春期、青年期、壮・中年期、高齢期）
- 7 定期的に健康診断を受けます（青年期、壮・中年期、高齢期）
- 8 子育ての不安や悩みに対処します（乳幼児期の保護者）
- 9 子どもとの関わり方などの不安や悩みに対処します（少年・思春期の保護者）
- 10 自分で上手にストレスを解消します
（妊娠・出産期、少年・思春期、青年期、壮・中年期、高齢期）
- 11 喫煙者は禁煙に挑戦します（妊娠・出産期、青年期、壮・中年期、高齢期、の喫煙者）
- 12 お酒は適量を楽しみ、飲みすぎに注意します（青年期、壮・中年期、高齢期）

（2）目標達成までの段階の設定

行動目標を達成するまでの状態を5段階に設定し、取り組みます。

< 行動目標を達成するまでの段階 >

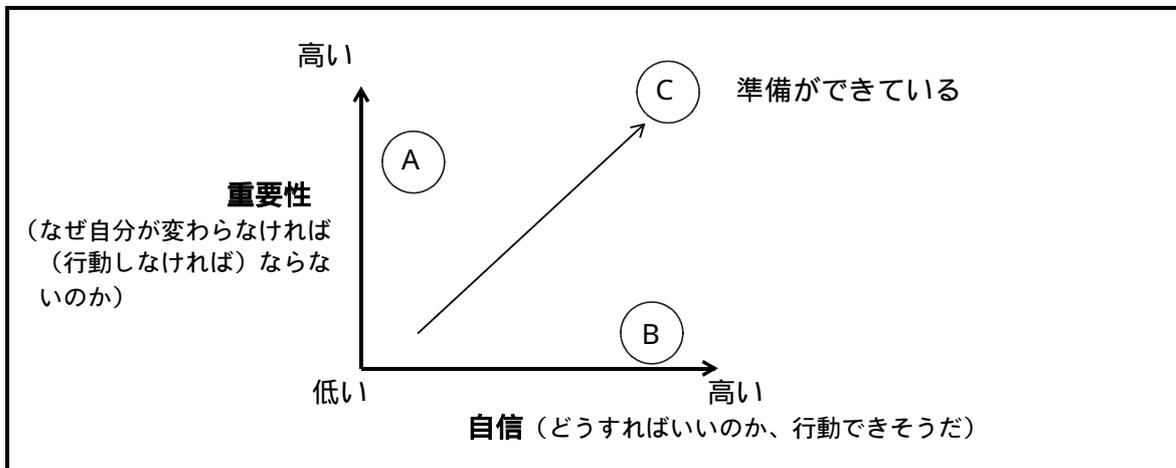


(3) 各段階に応じた取り組み

(2)で示すとおり行動目標を達成するまでの状態は人によってさまざまであり、とくに、まだ行動していない人がどのような準備状態であるかによって、必要となる取り組みや手助けが異なります。そのため、行動目標を達成するために、各段階に応じた具体的な取り組み例を示しています。

(4) 取り組み例の設定

まだ行動していない人(準備状態にある人)が、行動するに至るまでには様々な要因が関係しています。なかでも、行動を変えることを重要だと思うこと(=認識されている「重要性」と、どうすればよいか分かっている、行動できそうだと思うこと(=「自信」)に大きく左右されるといわれています。そのため、各段階に応じた取り組みでは、この「重要性」と「自信」の認識を高めることに着目しています。



(例)「Aの状態」…目標達成(健康づくり)のために行動することを重要だと考えているが、それを成功させられるかについては、悲観的である。

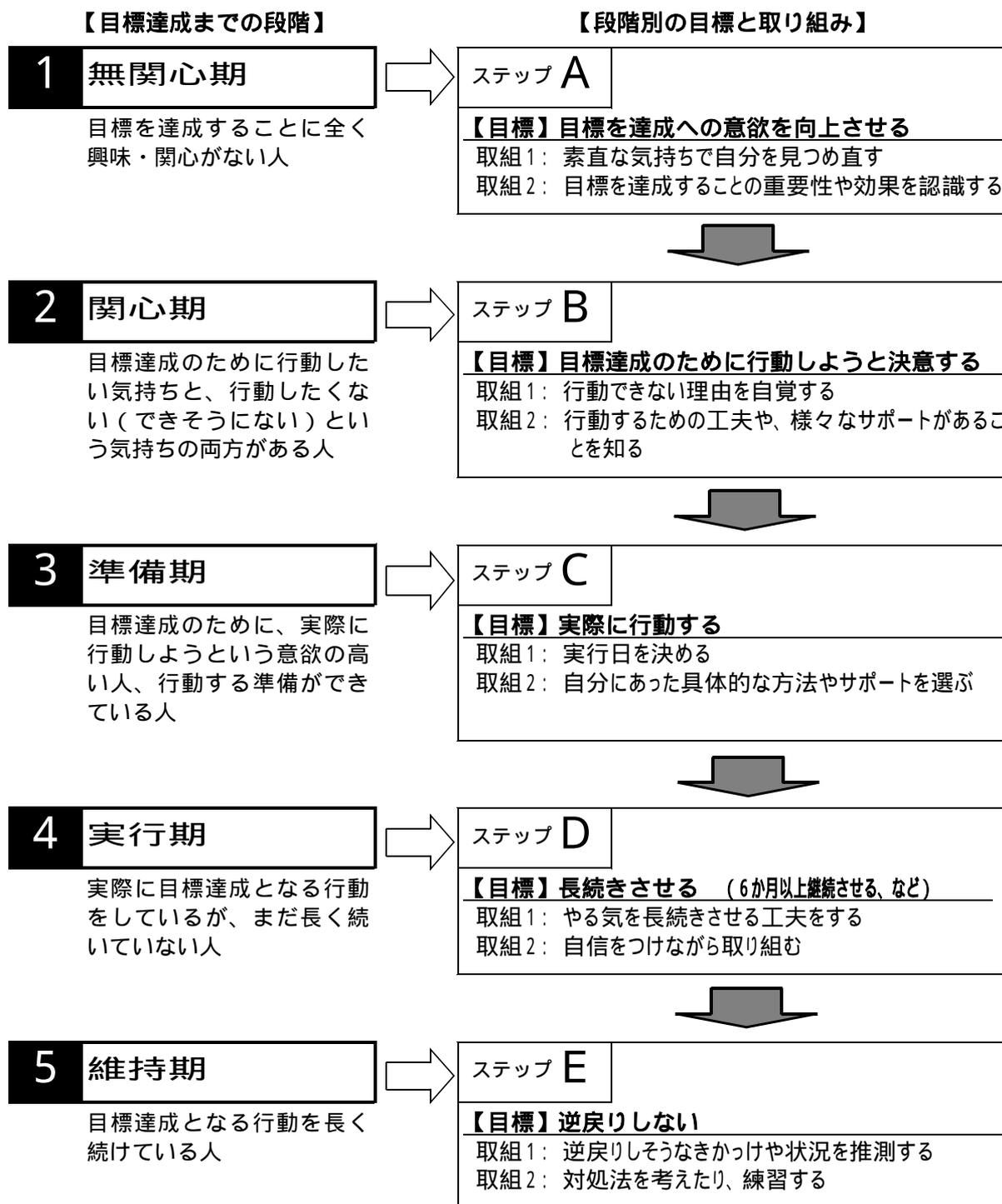
「Bの状態」…行動する自信はあるが、現在、それが重要だとは感じていない。

「Cの状態」…重要性も自信も明らかに認識が高く、AやBよりも行動する準備が整っている。

2. 実践するにあたって

- 【1】挑戦しようとする行動目標について、今の自分が「基本的な考え方(p.75)」の(2)に示す5段階のうちどの段階にいるか、チェック項目で把握します。
- 【2】1で把握した段階に応じて設定されているステップA~E(項目によってはA~D)を参照しながら行動し、最終的に目標達成できることをめざします。
- 【3】チェック項目により分けられる段階と、それに応じたステップA~Eの目標と取り組みは、概ね次頁の表のとおりです。

表. チェック項目で分けられる5段階と、段階別の取り組みのねらい



(参考)

行動変容に関する社会的認知理論(バンデューラ,1986)や、トランスセオレティカル・モデル(変化ステージモデル)(プロチャスカ&マカ,1994)、段階的変容モデル(プロチャスカ&ディルメンテ,1983;1986;ディルメンテ&プロチャスカ,1998)等の考え方を参照しています。

(参考文献)

ステファン ロルニック・ビップ メイソン・クリストファー バトラー、(社)地域医療振興協会 公衆衛生委員PMP C研究グループ監訳、(2001)『健康のための行動変容 - 保健医療従事者のためのガイド - 』、株式会社法研

J.F.サリス・N.オーウェン、竹中晃二監訳、(2000)『身体活動と行動医学 - アクティブ・ライフスタイルをめざして - 』、株式会社北大路書房