

# 4月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ 協会けんぽHPを参考にして作成してあります。



新生活スタートされた方も多いかと思います。今月は、**健康行動を続けるコツ**をアドバイスします。

## ★続けるコツ1

**できることから始めてみる**

「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

「**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**

多くの人にとって健康づくりは、楽しいことではありません。

まずは、**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、別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**

### 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？

