

# 行動変容のステージモデル



## ⑥5 行動変容を起こすには…

人生100年時代の  
健  
康  
管  
理  
桜井大学 桜井大学副学長 山科 章



【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

煙推進の研究から導かれたましたが、健康に関するさまざまな活動に応用されました。行動を変えるには、ステージに合った働きかけが必要です。連載を目標の一つとしている『健康日本21』について紹介しました。健康に関するこれまでの「関心期」「関心期」はあります。読者の皆さんは、対象の行動を運動してみてどの「ステージ」にいるでしょうか。連載をもかかるし面白いなどとおもかくしていただけます。

する臨山や理解思っている」と仮定し、という成果はあります。関心期にあるなれど得られました。健康行動をなしが、残念ながら、自分をネガティブに、がる国民の行動を変える行動分をボクシングでイメージ。まだには、それの至つてしまふ。イメージを天秤はかん知識の普及りにかけてみましょん。だけば、行動の普及は結びつかないので、くると思います。1ヶ月以内に行動変容を起こすといふ人が行動を変える場合は、無持ちになれる準備期です。行動をう。行動してもかくなづかずの行動を始めます。食であればレディ心期→準備期→「寒行期」のや運動は、本や説教料や器具を購入し、ネットやYoutuberなどを言われて、また(図)。めると思います。ここ試し、成功する行動を見つけましょう。それ

で大切なのは、健康行動をそのまま行なうといふことです。行動が開始されれば、行動を継続できれば、自分自身をもたらす自信を持ち、健康行動に自信を持らなければ、「離婚期」に入ってしまう。周りの人たと言えます。人に宣言することで、人から、「ほうびだ」もしくは家族や友人が自分でなく「サポート」行動変容を始めたら、行動が開始されれば、をもらい、健康行動にステージに合った心の取組む環境づくりにサポートと環境づくりに協力してもらいまよ。大きな力になると功への秘訣です。

※次回は「スマートウェルネスコミュニティー」の目標とすこ

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

## 保 健・福 祉