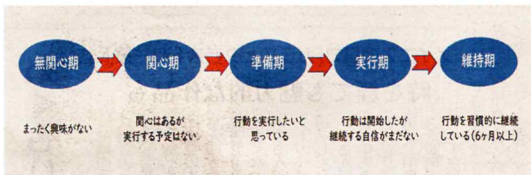


行動変容のステージモデル



人生100年時代の**健康管理**
桐生大学 桐生短期大学 副学長 山科 章

【プロフィール】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。

前回「行動変容を目標の一つにして健康日本21について紹介しました。健康に関

心する認知や理解という成実はある程度得られましたが、残念ながら国民の行動を変えていくことを示すには、

煙推進の研究から導かれましたが、健康に関わるさまざまな行動に活用されています。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。

読者の皆さんは、対又ホホの食や運動についてどのステージに

目録の一つにして健康日本21について紹介しました。健康に関

⑤ 行動変容を起こすには...

保健・福祉

する認知や理解という成実はある程度得られましたが、残念ながら国民の行動を変えていくことを示すには、

目録の一つにして健康日本21について紹介しました。健康に関

前回「行動変容を目標の一つにして健康日本21について紹介しました。健康に関

心する認知や理解という成実はある程度得られましたが、残念ながら国民の行動を変えていくことを示すには、

読者の皆さんは、対又ホホの食や運動についてどのステージに

目録の一つにして健康日本21について紹介しました。健康に関

心する認知や理解という成実はある程度得られましたが、残念ながら国民の行動を変えていくことを示すには、

読者の皆さんは、対又ホホの食や運動についてどのステージに

目録の一つにして健康日本21について紹介しました。健康に関

心する認知や理解という成実はある程度得られましたが、残念ながら国民の行動を変えていくことを示すには、

読者の皆さんは、対又ホホの食や運動についてどのステージに

目録の一つにして健康日本21について紹介しました。健康に関

◆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。