

スモールステップで 健康な「私」をつくろう

～毎日の暮らしの中で少しずつ健康づくり～



できる範囲の目標(スモールステップ)を決めて、達成できるよう努力し、その成功体験(スモールサクセス)の積み重ねが次のステップのやる気となります。

まずは、小さな目標を「やり切って」達成感を味わいましょう。

※スモールステップ・スモールサクセスとは……

大きな目標を立てて挫折を繰り返すより、できる範囲の内容で、95%実行可能である小さな目標を設定し、成功を積み上げ、段階的に少しずつ目標をあげていく方法です。

小さな目標

- ・甘いものは、1日1回にする
- ・掃除機を使わず、ほうきやぞうきんで掃除をする



大きな目標

- ・1か月で、5kg痩せる
- ・毎日、5kmのジョギングをする



～日常生活の中で実践可能な短期的な目標をつくろう～

★あなたの生活をチェックしてみましょう

※消費カロリーは、体重60kgの人の場合のおよそで計算しています

運動

- 歩く……………(10分間 約1000歩) 30Kcal…………… 飴玉2個分のカロリー消費
- いつもより大股で歩く……………(10分間 約850歩) 40Kcal…………… 飴玉2.5個分のカロリー消費
- 背筋を正して歩く……………(10分間) 45Kcal…………… 飴玉3個分のカロリー消費
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用する……………(2分間 階段100段程度の上り) 15Kcal………… 飴玉1個分のカロリー消費



日常の身体活動も、健康づくりには重要な行動になります

- 椅子に座る……………(10分間) 10Kcal…………… 飴玉2/3個分のカロリー消費
- 背筋を正して椅子に座る……………(10分間) 15Kcal…………… 飴玉1個分のカロリー消費
- 掃除機で掃除をする……………(10分間) 22kcal…………… 飴玉1.5個分のカロリー消費
- ぞうきんがけをする……………(10分間) 40Kcal…………… 飴玉2.5個分のカロリー消費



体験談

香芝市在住のHさん(50代男性)にお話を伺いました。

特定健康診査でコレステロール高値、肥満等の指摘を受け、ダイエットを決意しました。保健師の指導を受け、万歩計をつけて歩くことから始め、毎日健康手帳に歩数をつけるようになりました。食事、黒米や青魚など和食中心にしました。体重が減り始めると、楽しくなり、今ではすっかり健康オタクになり、最近、禁煙にも成功することができました。サポートしてくれる家族や香芝市保健センターの皆さんのおかげで、すっかり健康になりました。これからも健康な生活を継続していきたいです。

一言アドバイス

香芝市保健センターでお話を伺いました。

保健師、栄養士、健康運動指導士といったさまざまな専門職種の人々が一体となって、健康に不安を感じる人の支援をしています。相談者が目標を定め、それに向かって生活行動を変えていくプロセスをみせていただけることが、とてもうれしく、励みにもなります。健康面で不安なことがありましたら、私達と一緒に取り組んでみませんか？

