

健康づくりの目標を立てて、実践してみよう!

「朝食を毎日食べる」が目標の場合
例：前日は12時までには寝る、朝7時に起きる、
前日から朝食の準備をしておく

目標 (あなたが新しく身につけたい健康づくりの習慣)

目標を達成するためのやることリスト

①

②

③

※中面の(1)主体的な健康づくりの実践の7分野から選ぼう
例：朝食を毎日食べる、1日の歩数を6,000歩にする、毎日7時間の睡眠時間を確保する

※「やることリスト」は、時間を決めることや、すきま時間にできそうなこと、少しの努力で毎日できそうと思えることを書きましょう。

記録表 記録方法：やることリスト①～③はできたら☑を、目標は達成度に合わせて◎△×を記入

			/	/	/	/	/	/	/
1 週目	達成 状況	①							
		②							
		③							
		目標							
	一言メモ								
			/	/	/	/	/	/	/
2 週目	達成 状況	①							
		②							
		③							
		目標							
	一言メモ								
			/	/	/	/	/	/	/
3 週目	達成 状況	①							
		②							
		③							
		目標							
	一言メモ								

継続のポイント

- 行動心理学に「インキュベートの法則(21日間の法則)」があります。新たに習慣にしたいことを21日間続けられれば、最初は意識していた行動(顕在意識)が無意識の行動(潜在意識)になり、定着するということです。まずは、3日、そして1週間、2週間と期間を伸ばして取り組みましょう!たとえ3日坊主になっても、また思い立った時に再開する、それを繰り返すことによって、継続できるタイミングがきっとあります。
- スマートフォンなどの健康アプリを使い、楽しく、お得に取り組むことも継続のポイントです。

