

⑤対象者の自己の健康行動と、科学的根拠のある方法の理解の促進

● 効果的な運動の根拠の説明

⑥教材の選定および改善

● 対象者の行動変容を促すことができるような教材の選択

- ・対象者が体に起こっている変化を実感とし、今の健康状態を理解してもらえるような教材を選定及び作成する。
- ・運動によるエネルギー消費量と、よく食べる料理・菓子・アルコール等のエネルギー量を一緒にみながら考えてもらえる教材を選定及び作成する。
- ・1日あたりの生活に換算して、これまでの生活習慣について、何をどう変えたらよいのか、そしてこれならできそうだと実感してもらうために1日あたりの生活に換算して示せるような教材を選定及び作成する。
- ・対象者の習慣化している料理や食品などからエネルギーの過剰に寄与し、かつ本人が生活習慣の改善として受け入れやすいものについて教材を選択及び作成する。例えば、調理法（揚げ物等）、菓子・嗜好飲料（ジュース、缶コーヒー、アルコール等）の量とエネルギー等との関係など。
- ・教材を一緒に見ながら、生活習慣病に関する代謝のメカニズムや内臓脂肪と食事（エネルギーや栄養素等）の内容との関係について説明する。
- ・現在の生活習慣における問題点への気づきがみられた際には、自らがその問題点について改善が必要であると自覚できるように、その問題点に関する加齢の影響などを専門的な指導を行う。
- ・教材を実際に使っていて、その効果を確認し、教材の改善に繋げる。

⑦目標設定

● 自己決定の促し

- ・目標設定を促す。
- ・本人に考えてもらう時間をもつようにする。
- ・実行可能な目標を設定できるように助言していく。

● 行動化への意識づけ

- ・立てた目標について身近なところで見やすい場所に明示しておくなど行動化への意識づけを行う。
- ・立てた目標について家族や仲間に宣言する機会をつくる。

● 社会資源・媒体等の紹介

- ・具体的な指導媒体、記録表、歩数計などを貸し出す。
- ・健康増進施設や地域のスポーツクラブ、教室等のプログラムを紹介する。
- ・地域の散歩コースなどを消費エネルギーがわかるように距離・アップダ