

## 6. 複数ロゴを用いて 関連団体とのコラボレーションを強調

- 健康日本21関連イベント、他団体のイベントとの積極的コラボレーション
- 健康日本21関連イベントおよび配布物にロゴ入りpromptの挿入およびURLを記載する。
- 関連学術団体の声明と組み合わせる。
- 他団体開催のイベントにおいて、厚労省および関連団体の複数ロゴを明確にし、コラボレーションを強調する。

協力できるパートナーが多ければ多いほど  
アピール度は高まる (複数ロゴ)

19

## Population 最重点に考えなくてはならない オーディエンスへの対策 重点的に働きかけるターゲットを決めて 実践可能で具体的な働きかけを

- メタボリックシンドローム予備軍：  
40, 50歳代の男性サラリーマン
- 考えてはいるが実行に移せない人たち：  
熟考ステージ者
- 少しは、また不定期で実践しているが、定期的に行う習慣にはなっていない人たち：  
準備ステージ者
- 地域、職域などでどのように指導してよいかわからない人たち：指導者

20

## 1. 40, 50歳代男性サラリーマン 特徴と働きかけの内容

- 仕事中心生活、重要なポジション、余暇時間に限りがある  
←働きかけの内容：職域における介入、リーダーを中心とする他への働きかけ、ライフスタイル身体活動介入、まずはできることから（敷居を下げる）
- 子どもの教育問題（40歳代）、将来の健康・退職後の生活（50歳代）に不安を抱える  
←働きかけの内容：学校からの働きかけ（子どもの問題とリンク）、家族への負担・健康不安を強調、将来の生活をイメージさせる
- 新聞をよく読む  
←働きかけの内容：メディア（特に新聞）の有効利用
- 生活習慣（食、喫煙、飲酒、ストレス、睡眠）が乱れている  
←働きかけの内容：他の健康行動とも合わせて

21

## 2. 熟考・準備ステージ者 マスメディアの有効利用

- マスメディア（関連記事、ソフトタッチの特集の依頼）を有効に使う。
- 経済誌、専門誌、ライフスタイル提案誌に掲載を依頼する。
- 熟考ステージ者（運動することに関心はあるが行動を起こしていない人たち）にまずはわずかなことでも行わせることを目指す。  
意識の高揚（ハハーン、なるほど）、ドラマティック・リリーフ（ドキリ）、自己再評価（このままでの将来イメージ）、環境的再評価（他人への迷惑）、社会的解放（どこ、なに？）
- 準備ステージ者（まさに行う、または不定期に行っている人たち）に習慣化させることを目指す。  
反対条件づけ（エレベータの代わりに1続きの階段）、援助関係（仲間を見つめる）、強化マネジメント（ご褒美）、自己解放（宣言）、刺激コントロール（きっかけ、合図）

22

## 熟考ステージ者対象の記事

- ・ 関心はあるが行っていない人  
例えば

- 1) 最近、あなたがよく知っている人で、運動不足のために糖尿病や心疾患を患った人、またそこまでいなくても体力が落ちて身体の調子の悪い人はいませんか。
- 2) このまま運動不足の状態を後、何年も続けると、あなたの身にどのようなことが起こってくるか、イメージしてみてください。
- 3) その時、家族の人に、職場の人、周りの人にどのような迷惑が及びますか。
- 4) 最近、ウォーキングをしたり、階段を意識して上っている人が増えて来ています。一歩分歩く「一歩族」など、そういう人があなたの周りにいるかどうか観察してみてください。

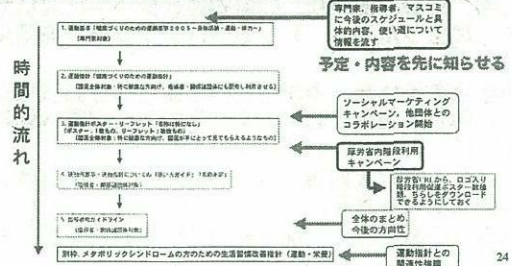
さて、今できるわずかなことから始めてみませんか。いきなり運動することは無理でも、目の前のできることから始めませんか。何もやらないよりはわずかでもやった方があなたの健康状態は好転します。

23

## 3. 指導者への情報提供

公刊物の内容を時間的経過に応じてあらかじめ紹介

- ・ 市町村関連団体に冊子、リーフレットの種類、内容、対象者など使用の用途をあらかじめ知らせる用紙を配布



24