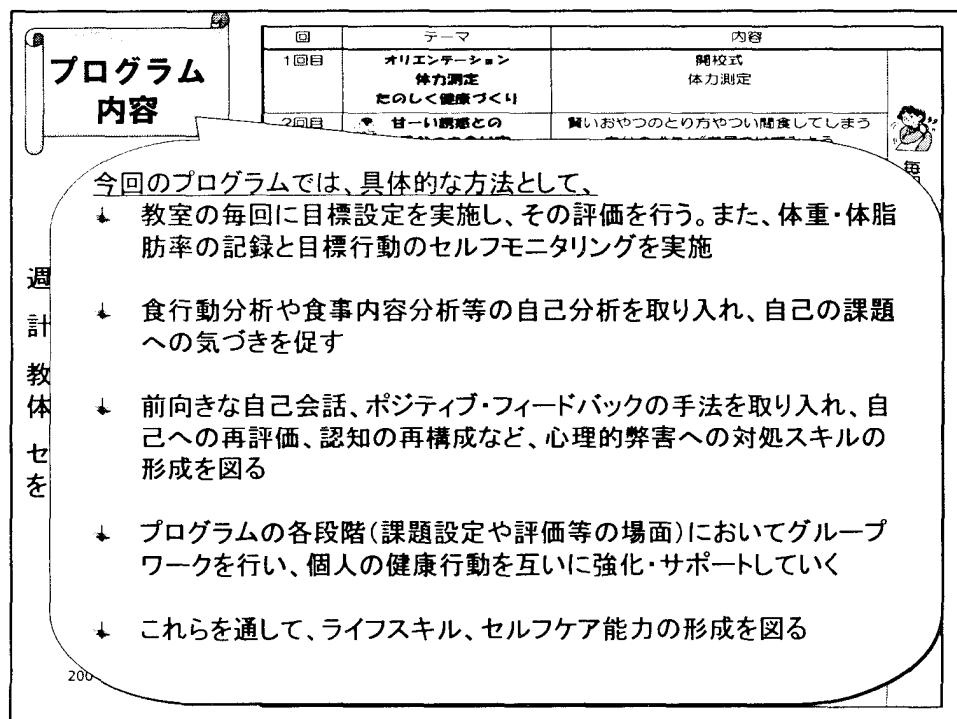
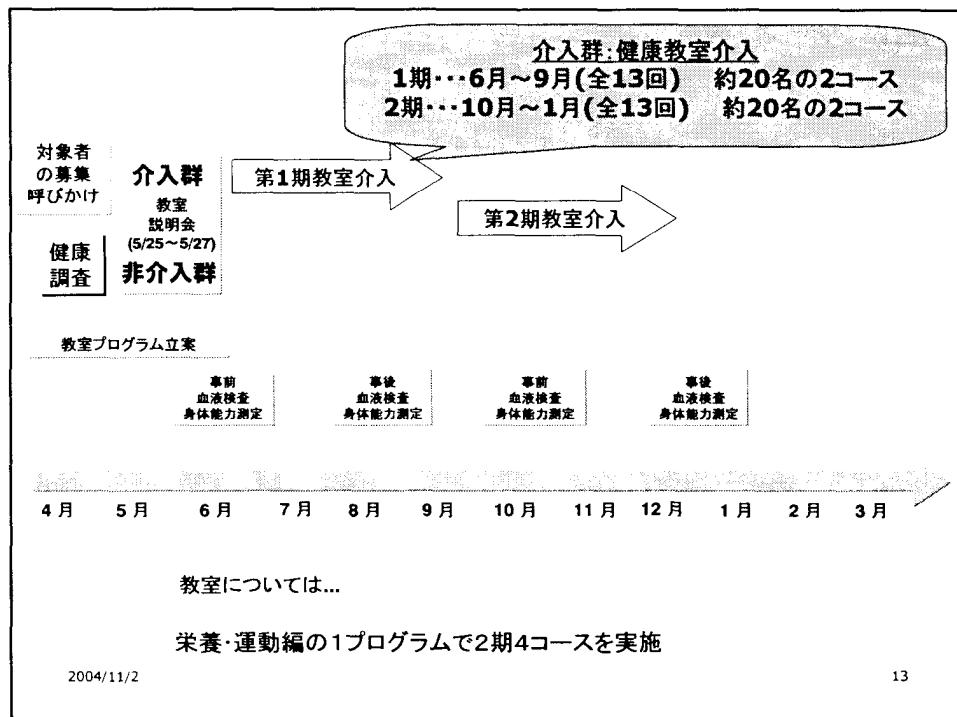


募集方法

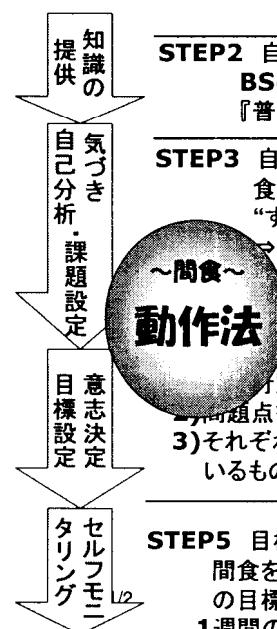
- ・住民検診受診者への呼びかけ(リーフレット)
 - ・佐敷町内の施設、銀行、スーパーなどにポスターを掲示
 - ・町の広報(4月号・5月号)
 - ・郵送による通知(対象者内45歳～59歳920人へ)

新聞

新刊一冊吹きか所



第2回 テーマ：間食



STEP1 目標の達成度の評価

先週の振り返りと今週の内容を説明する

STEP2 自分の間食の中身をチェックしてみよう！

BS(ブレインストーミング)

『普段よく食べているおやつを3つあげてみよう！！』

STEP3 自分の食行動をチェックしよう！！

食行動質問表を用いて、各自の食行動を分析し、行動の
“ずれ”や“くせ”に気づくことをねらいとする

⇒ 分析して、その場で評価する

善策を見つけよう

行動質問表で、チェックした中から自分が1番問題だと思う
を選んで、解決策を考える

行動の問題点をひとつ選ぶ

2)問題点を改善するための具体的な解決策を5つあげる

3)それぞれの解決策のメリット、デメリットを考慮して、自分に合って
いるもの、できそうなものを選ぶ

STEP5 目標設定

間食を賢くとるための工夫点をいかして、自分に合った間食について
の目標を立てる

15

1週間のセルフモニタリング



ストレッチ、ウォーキング、
筋力づくりなどの運動♪

自分の体について学習しながら、
健康づくりのコツをつかむ
練習を行なっていました。



2004/11/2

