

## 健康行動は「やりたい」でも「なかなかできない」

### 健康にいいとはわかっているんだけど、なかなかできない…

そういうふうに思うことはあるのではないのでしょうか？

**健康行動をしていない人たちの理由はみんな同じではありません。**

大変そうだから？お金がかかるから？効果がなさそうだから？

いろいろありますが、まず重要なのは「やりたい」と思っているかどうか。

**「やりたいと思わない」理由と「やりたいけどできない」理由は違います。**それぞれの人に必要な支援も違いますね。

ここではまず、「やりたい」気持ちと「実際にやるかどうか」がどう違うのか、を見てみましょう。

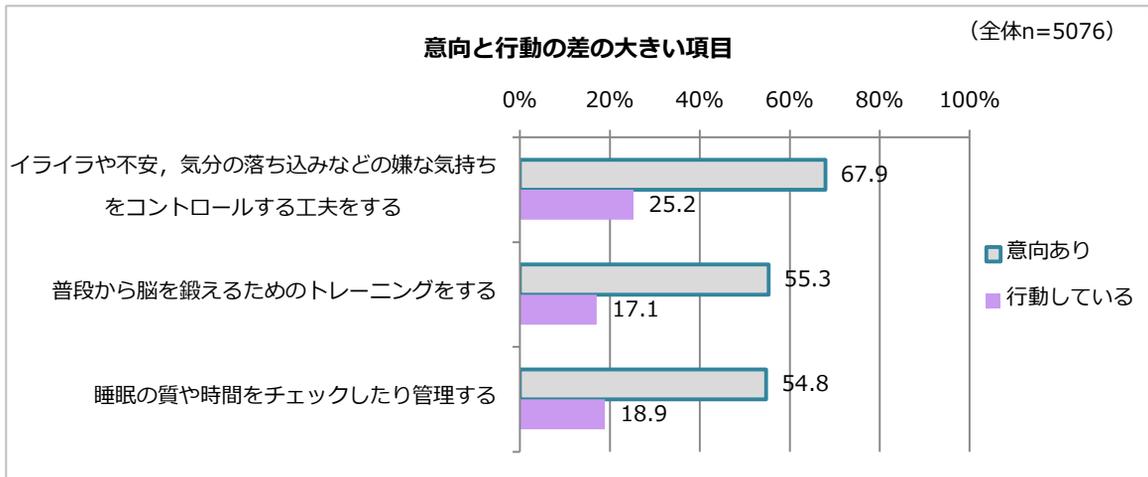
データの詳細はP.12～P.15を参照ください。

---

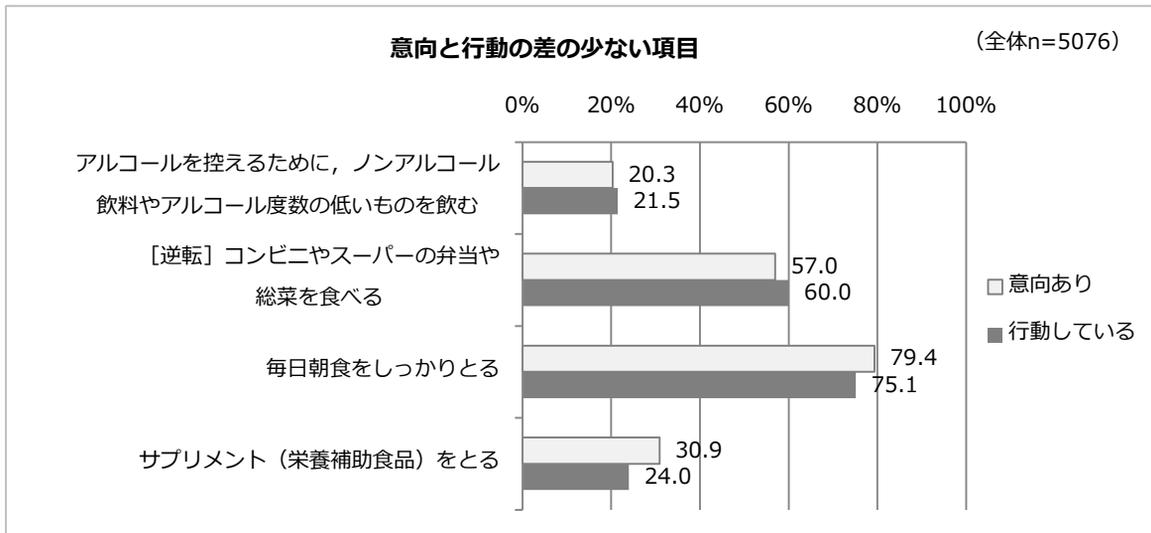
# 健康行動は「やりたい」でも「なかなかできない」

嫌な気持ちをコントロールする、脳トレーニング、睡眠の管理などは行いたい人は多いが、している人は少ない。

「意向（したい）」と「行動（している）」の差が大きいのは、気持ちや脳、睡眠に関する行動です。いずれもかなり多くの方が「したい」と思っているにも関わらず、ほとんどの人ができていません。これらの行動についての意向と行動がなぜ乖離するのかを探ることが、健康行動を「やりたいができない」ことへの対処法へと繋がる可能性があります。



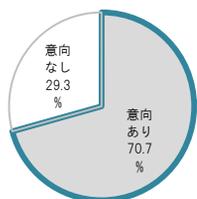
※それぞれの行動について、それぞれの行動を意識的にしているか尋ね、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した人を「行動している」とし、別途、それぞれの行動について「非常にしたい」「ややしたい」と回答した人を「意向あり」としています。  
※意向と実施ともに回答を求めた25の行動のうち、意向と行動の差の大きかったものを取りだしています。



# 健康行動は「やりたい」でも「なかなかできない」

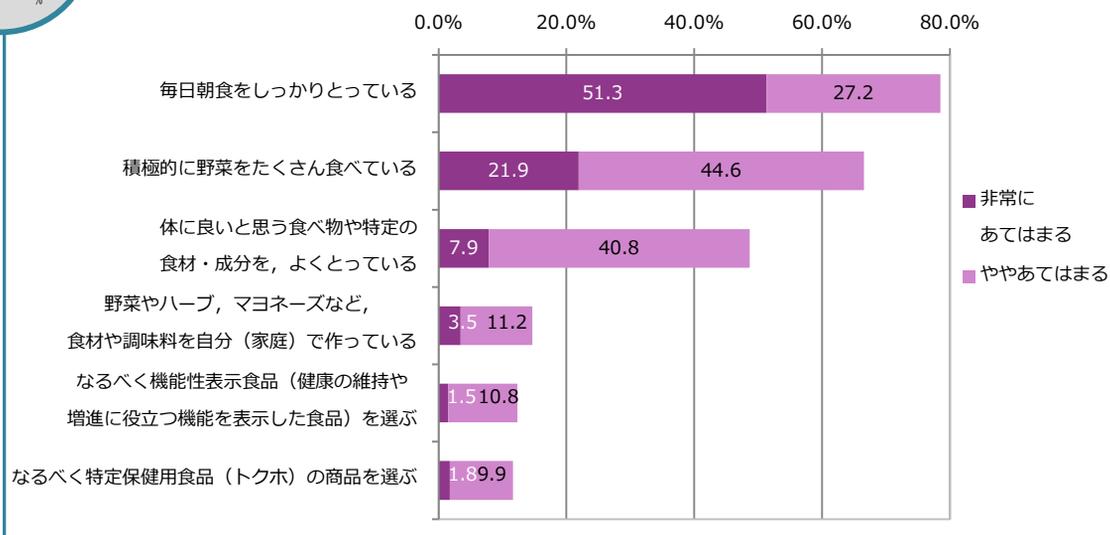
体に良いものを取りたいと思っている人の8割弱は、朝食をしっかりとっている。しかし、体に良いものを取りたいと思っても、トクホや機能性食品を取る人は1割強。

体に良いものを取りたいと思っている人のうち、多くの人が毎日朝食をしっかりとっています。一方で、体に良いものを取りたいと思っている人の中でも、トクホや機能性食品を取る人はほとんどいません。健康のためにトクホや機能性食品を取るという行動は、まだそれほど日常的でないのかもしれない。



「体に良い物を取る」意向のある人の行動

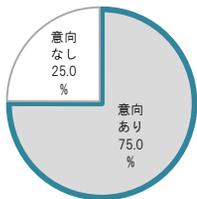
(意向のある人全体 n=3589)



# 健康行動は「やりたい」でも「なかなかできない」

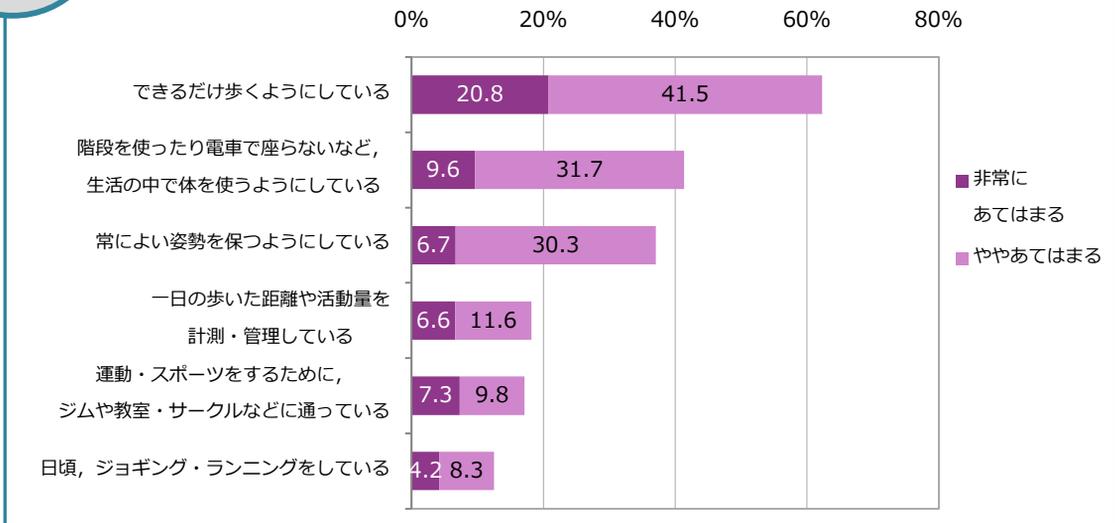
「運動」の健康行動に着目すると、運動したい人が最もしやすい行動は、できるだけ歩くこと。一方で、運動したい人でもジムに行ったりジョギングしている人は2割以下にとどまる。

できるだけ歩いたり、階段を使うなど、普段の生活で気をつけることができる行動はしやすいことがわかります。しかし、ジムに行ったりジョギングをするといった行動は2割以下にとどまっています。運動したいと思っても、これらの日常生活以外で行う行動はほとんどできていません。



「運動する」意向のある人の行動

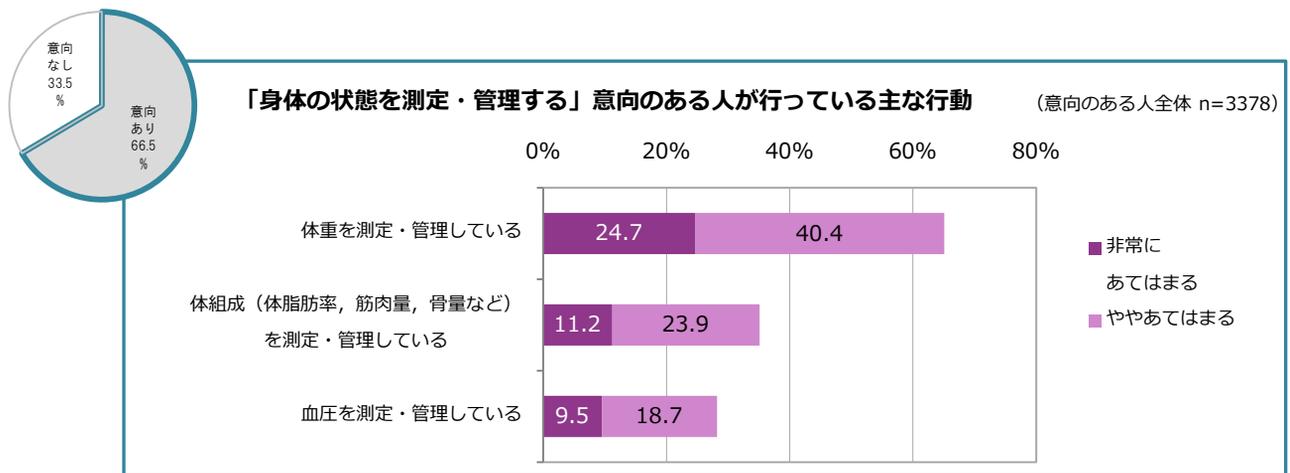
(意向のある人全体 n=3809)



# 健康行動は「やりたい」でも「なかなかできない」

「身体の状態をしっかりと測定・管理する」ことをしたい人の多くは体重測定をする。身体の状態を把握したいのにも関わらず、体組成測定をしている人は3割程度。

身体の状態を測定・管理したい人が実施する主な行動は体重測定ですが、依然として3割の人ができていません。また、自分の状態を測定・管理したいと思っても、体組成測定をしている人は3割程度にとどまっています。体組成測定は、健康行動としてまだ根付いていないのかもしれない。



「したいという気持ち」と「実際にやっていること」のギャップを考え合わせると、何がわかるでしょうか？

「したいという気持ち」があると、健康行動につながりやすい、逆に言うと「したいという気持ち」を促すことで健康行動は促進されます。

しかし、「したいという気持ち」があっても、なかなかできない行動もあることが、調査からわかっています。「したいと思っているのにできない」行動には、どのようなものがあるのでしょうか？

- ・やり方がわからないもの (方法やツールがまだ一般的でないもの)
- ・負担感があるもの (準備が大変、時間がかかるなど)
- ・効果が正しく理解されていないもの (それをすることで、自分がしたいことが実現すると思われていないもの)

…など

それぞれの行動を、どのような原因なのかで分類して詳細に検討することで、行動促進の方法を考えていくことができるでしょう。