

行動科学に基づく栄養教育プログラムの開発

キーワード： 栄養教育 行動科学 行動変容 コミュニケーション メディテーション

人間文化創成科学研究科 自然・応用科学系 専門分野 栄養教育学 赤松利恵

E-mail: akamatsu.rie@ocha.ac.jp URL: <http://www.food.ocha.ac.jp/> TEL:5978-5680

健康教育では、単に知識を伝えるだけでなく、行動変容を促すことが求められています。行動変容に導くためには、行動科学の理論的背景が欠かせません。行動科学に基づく健康教育(主に栄養教育)のプログラムや教材開発につながる研究をしています。



健康づくり実行宣言書

私は、健康づくりのために、平成 年 月 日より
以下の目標を実行することを宣言します。

目標① _____

目標② _____

目標③ _____

平成 年 月 日 氏名 _____

支筆者氏名 _____

指導者氏名 _____

※この健康宣言書は、健康づくりの目標を達成するために活用してください。



成人を対象にした生活習慣改善プログラムの教材例