

左からよんでも…
うどん うんどう サポート
 右からよんでも…

Vol.01
 2020年4月19日
 香川県

新型コロナウイルスの影響で、屋内で過ごす時間が多くなりがちですね。
 職場や自宅で簡単に運動ができる環境を整え、運動不足やストレスを解消し、健康を維持しましょう。

◆今月の“うどんうんどうサポートツール”

左からよんでも…
うどん うんどう ミッションシール
 右からよんでも…



① ミッションシールを貼る

いずれかのミッションシールを洗面所の鏡やトイレのドアなどに貼ってください。
 ミッションシールの種類や貼る場所は適宜、変更してください。
 ミッションに慣れてきたら **×2** シール等もご使用ください。



② ミッション遂行

ミッションシールを見つけた人は、そこに書かれているミッションを遂行してください。
 洗面所で歯磨きしながら、エレベーターを待ちながらなど、いろいろな場所で工夫してご利用ください。

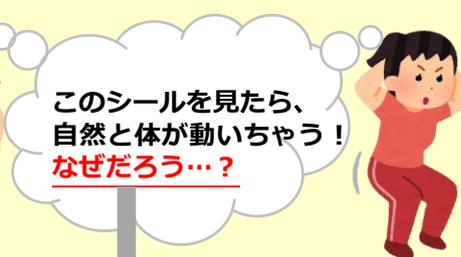
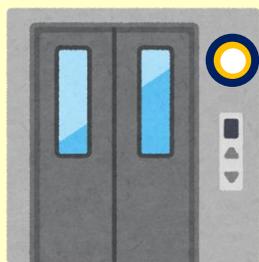
一活用法一

◆職場にて:エレベーターのボタン付近に貼る

〈エレベーターを待っている間に…〉

◆自宅にて:洗面台付近に貼る

〈朝、洗面所に来た時に…〉



これは、ナッジの効果です！

ナッジとは

「ナッジ」とは「ひじで軽くつつく」という意味で、強制するのではなく、人々を自発的に望ましい方向に誘導する仕掛けや手法のこと。

具体的なナッジの例

- ◆レストランのメニューで、特定のメニューにのみ「おすすめ」を表示しておく。
- ◆コンビニのレジ前に足跡をつけておき、そこに並ぶように誘導する。
- ◆男子トイレの小便器にハエの絵を描く。 等

外出しにくい今の状況でも、“うどんうんどうミッションシール”を活用すれば、職場でも自宅でも簡単に運動を取り入れることができます。



健康づくりのための知識や意識があっても、環境が整っていなければ実践・継続が難しいこともあります。
 「ナッジ理論」を活用して、健康づくりをやってみよう、続けてみようと思わせる環境づくりをしてみませんか？

◆健やか香川 21 ヘルスプラン推進プロジェクト “通称:うどんうんどうプロジェクト”が始まります

健やか香川 21 ヘルスプランを推進するため、**「うどんうんどう」**をキャッチフレーズとして、プロジェクトメンバーと一緒に、具体的なアクションの呼びかけを行う健康づくり運動です。



◆うどんうんどうプロジェクトメンバー 募集中

うどんうんどうプロジェクトでは、健康づくりと一緒に推進していただけるメンバーを募集しています。ぜひ、一緒に健康づくり運動に取り組みましょう。