

Title	看護学事典第2版「行動変容」
Author(s)	伊藤, 美樹子
Citation	
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/51831
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University



行動変容(変容) behavior change, altering behavior

健康の維持・増進やリスクの低減、予防を目的として、それまでの習慣的な行動をやめたり、修正したり、新しい行動を始めたり増やしたりすることをいう。一時的な変化ではなく習慣化して定着することを目指す。塩分制限、摂取エネルギー制限などの食行動や禁煙・節煙、禁酒・節酒、運動、睡眠、休息など日常生活における予防的な行動や、定期的な健診受診や服薬、症状への対処といった受療や疾病対処に関連する行動など、健康にとって好ましい方向が明らかになっている行動に対して用いられる。(伊藤美樹子)