

血圧が高めの高齢男性に、計画的行動理論を活用した減塩のための支援を行った。次のうち、「主観的規範」による行動変容を狙った支援はどれか。

1. 高血圧予防のために、調理における適塩方法について書かれたリーフレット「適塩でおいしく楽しく元気アップ」を配布した。
2. 高齢男性の自宅の近所に、減塩メニューが豊富な健康づくり協力店であるヘルシーレストランがあることを伝えた。
3. スーパーマーケットの総菜の栄養成分表示に食塩相当量が記載されていることと、その見方について伝えた。
4. 高齢男性の配偶者や孫などの家族が、長生きしてもらいたいため減塩してほしいと願っていることを伝えた。
5. 「塩分チェック」ができるスマートフォン用のアプリがあることと、その使用方法を伝えた。