

# 保健指導を受けられたA様の事例

目標設定 体重を6kg減らす！！

-7.6kg  
目標達成！！

	健診当日 (保健指導初回日)	半年後 (保健指導終了時)	1年後
体重	75.4kg	69.2kg	67.8kg
BMI	26.5	24.6	24.3
腹囲	92.4cm	89.7cm	84.7cm
血压	143/87	130/81	116/69
空腹時血糖値	124mg/dl	108mg/dl	98mg/dl
中性脂肪	136mg/dl	71mg/dl	54mg/dl
LDLコレステロール (悪玉)	120mg/dl	136mg/dl	114mg/dl
HDLコレステロール (善玉)	60mg/dl	66mg/dl	51mg/dl

喫煙歴なし。

# A様が計画し取り組んだ内容

- 毎日、体重を記録する
- 運動：ウォーキング・ランニング40分継続  
＋筋力トレーニング週2回
- 食事：ご飯の量を減らす  
ゆっくり噛んで食べる
- 飲酒：週3日、休肝日进行設ける

ご本人様より、病気になるのがこわいという思いが、きっかけになったそうです。  
また、毎日、天気や体重をノートに記録することでモチベーションを保つことができたと言われていました。



- 健診は、自分の体と向き合える  
年に約1回のチャンスの日です！！



## 検査の結果を聞いて・・・

- このままではいけない。
- 普段の生活の何を気をつければいいのかなあ。
- ちょっと頑張ってみようかな。
- 一人ではなかなかできないな。

という方に！

特定保健指導をぜひご利用ください。