

# きーちゃん さん

特定保健指導修了者の声

【南区在住 73歳 女性】

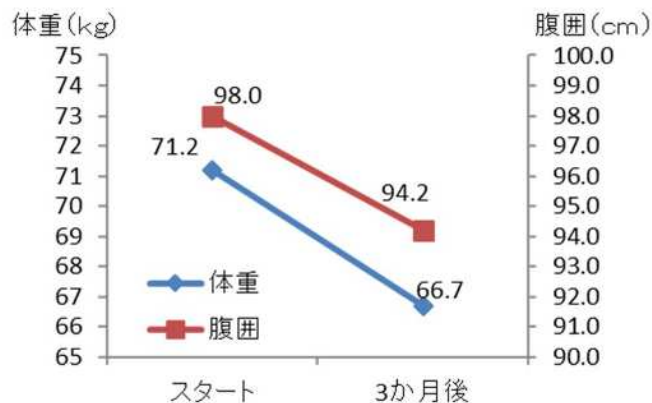
## 目標

体重 69kg

## 【 3か月後の目標 と 取り組んだこと 】

- ① 間食を控える(おかきをやめる)
- ② お酒を1杯減らす
- ③ 夕食の炭水化物を控える
- ④ 体重計に毎日乗る

【 結果 】 体重－4.5kg, 腹囲－3.8cm になりました☆



## 特定保健指導を利用した感想♪

指導を受けて良かったと思います。  
昼食をしっかり食べ、夕食はおかずのみにし、間食は控えめに  
して3か月間頑張りました。

## 支援スタッフからのメッセージ♪

以前より健診結果が悪くなったと感じて保健指導を利用され、しっかりお話を聞いてくださり、生活習慣を見直すことができました。立てられた計画を3か月間無理なく続けられたことが見事結果に表れましたね！これからもぜひ継続し、ますますお元気にお過ごしください。

