

# フッキー さん 【南区在住 68歳 女性】

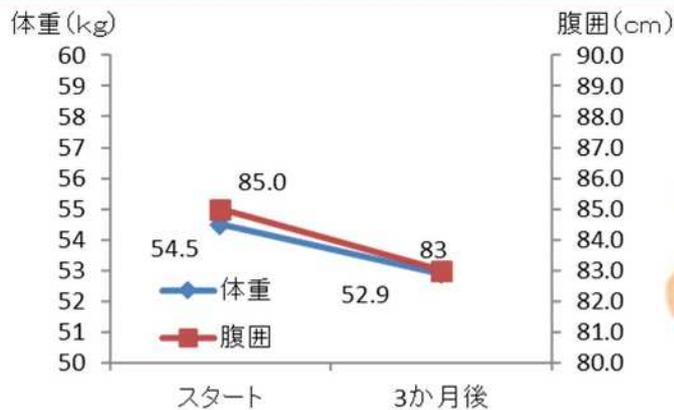
## 【 3か月後の目標 と 取り組んだこと 】

### 目標

体重を2kg  
減らす

- ① バランスよくいろいろな食材を使う
- ② 油物の取りすぎに気をつける
- ③ 15分間ウォーキングの時間をふやす
- ④ 体重を毎日測定する

【 結果 】 体重－1.6kg, 腹囲－2cm になりました☆



### 特定保健指導を利用した感想♪

保健指導は2度目でした。なかなか中性脂肪が下がりません。体重を落とすと下がるということで頑張ってみました。体重はトイレの後測っています。今の自分を知ることによって気を付けようという気持ちを保つようにしました。よく歩くことも心がけました。保健指導を受けて良かったと思います。

### 支援スタッフからのメッセージ♪

健診結果を改善したいという強い気持ちで生活習慣の改善に取り組み、3か月間続けたことが結果に現れましたね！日常生活の中で無理なく出来ることを具体的に考えて実行されたことがとても良かったと思います。これからもお元気にお過ごしください！

