

# こぼちゃんさん

【下京区在住 54歳 男性】

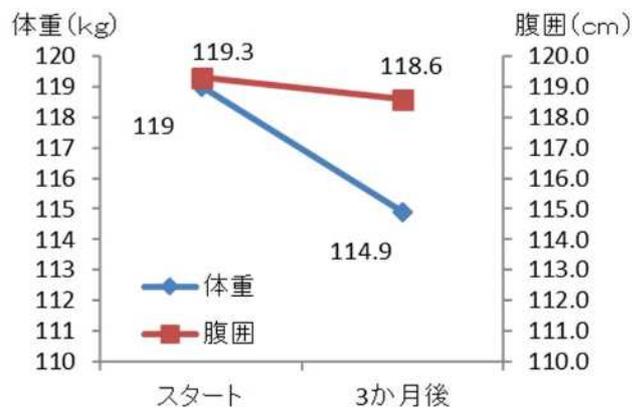
## 【 3か月後の目標 と 取り組んだこと 】

### 目標

体重 -3kg

- ① ごはんの量を減らす(大→中)
- ② 野菜を増やす
- ③ 外食の品数を減らす
- ④ ウォーキング(30~60分)を週2~3回
- ⑤ お酒の量を減らす(飲みに行く回数を週2→週1にする)

【 結果 】 体重-4.1kg, 腹囲-0.7cm になりました☆



### 特定保健指導を利用した感想♪

とても親切に親身になっていろいろ工夫してもらえました。  
目標もクリアできとても満足しています。  
これからも努力していきたいと思います。



### 支援スタッフからのメッセージ♪

はじめて受けられた特定健診結果に危機感を持ち、無理の無い計画を継続されたことが目標達成につながりました！当初は、食事やお酒の量も多く、運動習慣もありませんでしたが、3か月で驚くほど生活習慣が改善しました。頑張られたことが成果として現れました。これからも元気に頑張ってください！