

5bit さん

【伏見区在住 67歳 男性】

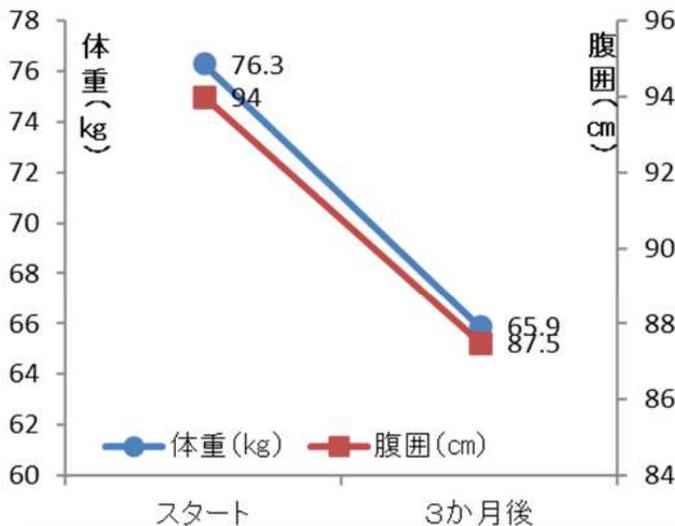
目標

体重を3.5 kg減らす

【 3か月後の目標 と 取り組んだこと 】

- ① ヨーグルトを無糖に変える。
- ② 菓子パンをバターロールに変える。
- ③ 買い物は徒歩で行く。
- ④ 週末のウォーキングを継続する。

【 結果 】 体重－10.4kg、腹囲－6.5cm になりました☆



特定保健指導を利用した感想♪

目標を達成しやすいものとなるよう、一緒に考えてもらい、気軽に取り組むことができた。今まで気にしていなかったカロリーを目安にすることで目標を達成することができた。

支援スタッフからのメッセージ♪

初めて特定健診を受けられ、保健指導にも意欲的に取り組んでいただきました。3か月後、お会いした瞬間に分かる程減量され、目標を大きく達成できたことを嬉しく思います。これからも無理のない範囲で改善した生活習慣を続けてください。

