

カズターボ さん 【西京区在住 73歳 男性】

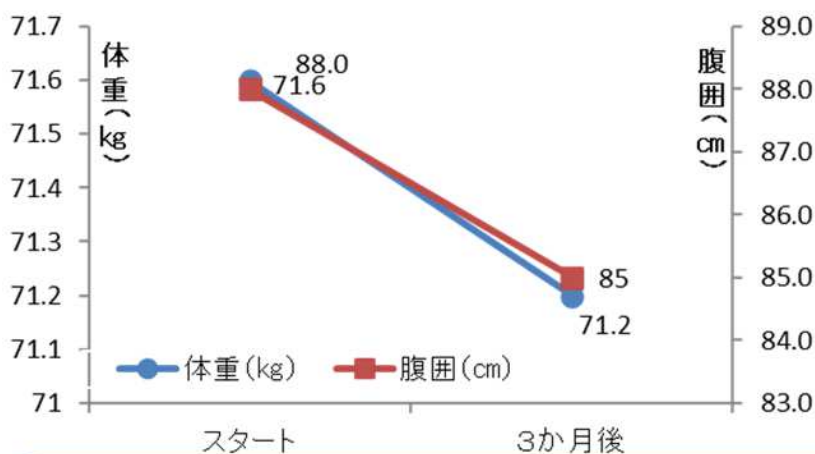
【 3か月後の目標 と 取り組んだこと 】

目標

体重を1.5kg
減らす

- ① ごはんに塩をかけるのをやめる。
- ② おやつを果物に変える。
- ③ 間食の1回の量を少なくする。
- ④ 片道25分のウォーキングを週3回行う。
- ⑤ ウォーキングをした日は記録する。

【 結果 】 体重-0.4kg、腹囲-3.0cm になりました☆



特定保健指導を利用した感想♪

最初の面接時にメタボ気味とご指摘をいただき、夏の運動不足と不摂生が思いやられました。食事や運動を具体的にご指導いただき、3か月後に体重・腹囲ともに改善がみられました。生活習慣の改善への取組は、具体的に指導を受けることで励みとなり、続けることができました。

支援スタッフからのメッセージ♪

初回面接では無理なく取り組める計画を立てられ、きちんと成果がでましたね。ウォーキングに行かれた日は手帳に印をされる中で、少し取り組めなかった期間があっても、また再開されて継続されていたのが素晴らしかったです。これからも楽しみながら続けられるよう、応援しています。

