

やましな川浴いをウォーキングさん

【山科区在住 65歳 男性】

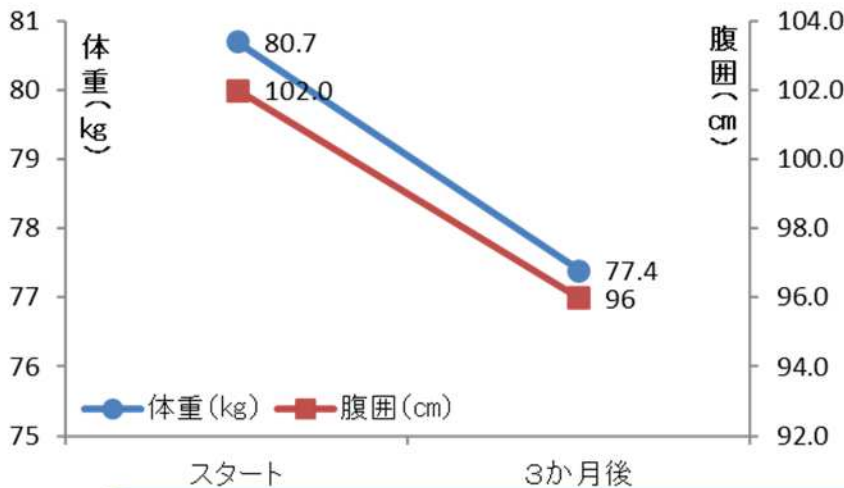
目標

【 3か月後の目標 と 取り組んだこと 】

体重を5kg
減らす

- ① アイスを2日に1回にする。
- ② 毎日3～4km歩く。

【 結果 】 体重－3.3kg、腹囲－6cm になりました☆



特定保健指導を利用した感想♪

ほぼ毎日6000歩程度の早足ウォーキングを続け、達成することができました。無理のない程度の運動目標を設定したことがよかったと思います。

支援スタッフからのメッセージ♪

ウォーキング以外にもアイスクリームを控えたり、無理なくできる取組を継続したことが結果につながり、嬉しく思います。

