

協会 今回は見事39 kgの減量おめでとうございます。生活習慣改善のきっかけについてお聞かせください。

谷島 仲間と尾瀬にハイキングに行った時、歩くのがしんどくなり仲間から遅れをとってしまいました。以前は、余裕で歩いていたのに…と悔しく思いました。

協会 体力の低下を感じていたのですね。生活が変わったことはありませんか。

谷島 週4回の速歩10kmを始めました。それから、カロリー表示を意識して買うようになりました。

協会 だいぶ一日カロリーを減らしたようですが、空腹感はいかがでしたか。

谷島 空腹感はありませんでしたが、目標達成までの我慢と思いきり越えませんでした。



ハイキング行くぞ〜♪
(尾瀬にて)

苦しい…
(ここで仲間に
おいていかれる)
ダイエットするぞ!!



特定保健指導 半年間 応援します♪

保健師と個別面談(約20分)の後は、月1回の定期報告



いまでは
登山もラクラク♪
次は富士山だ!

筑波山 山頂にて

保健指導体験記
(株)谷島組 谷島克美さん(42歳)

協会 保健指導はどうでしたか。特に役立つ場面はありますか。

谷島 食事量の目安などのパンフレットが役立ちました。もう少し細かいカロリー表示などがあると良かったと思います。定期的に電話をいただき、自分の成果を報告できたことがモチベーション維持にも役立ちました。

協会 減量してから職場や家庭での反応はいかがですか。

谷島 妻は、もう痩せなくてもいいよと言っています。

仕事関係者からは、がんの心配や糖尿病の心配をされています(笑)驚いたのが、かかりつけの医者からも電話があり、とても心配している様子でした。一気に減量したので、周りの反応は心配の声ばかりです(笑)

協会 驚かれるのも無理はありませんね。今回の保健指導で大成功を収められましたか、同じ境遇の方にメッセージをお願いします。

谷島 ダイエットそのものは、人に言われてするものではないと思っています。

「自分でやるうー!」と思った時がチャンスです。今年、富士山に登る目標をもち、頑張っています。会う人には、ダイエットしていることを公言し、出来なかつたら恥ずかしいと自分を追い詰めるながら頑張りました。

協会 これからは…

谷島 4月までに70kgを目指し、その後、筋トレで75kgまで増やそうと思っています。

協会 素晴らしい目標ですね。明確な数字目標を立てることはとてもいいことだと思います。また、富士山登頂をぜひ実現してくださいね。これからも応援しています。

原田保健師 谷島さんの頑張りに変化驚きました。背中や腰の痛みも楽になり、いびきをかかなくなつたとのこと。熟睡できるようになつて、体もだいぶ楽になつたことと思います。

毎日のウォーキングも日課となり、とても健康的な生活を送っている谷島さん。今年の健康診断の結果がとても楽しみです♪

全国健康保険協会 茨城支部
協会けんぽ

〒310-8502
水戸市南町3-4-57
水戸セントラルビル
☎029-303-1584
(保健グループ)