

保健指導当日

健診の結果も
良くなかったし
受けてみるか？

保健指導 のご案内

そんなとき
保健指導の
案内が届いた

R・Hさん
(50代 設備工事関係)

お腹の脂肪
が気になる
今日この頃

おっしゃるとおり！
メタボが原因で高血圧・
糖尿病になる危険性が
高まっているんですよ

ええ…そういうえば
最近お腹が出てき
ただだけ関係あ
るのかな？

早速ですが
Hさんは3年前から
血圧と血糖値が急上昇
しているようですね

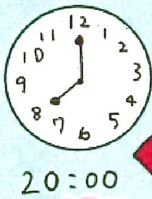
一緒に
頑張りましょ
うね！

今日はよろしく
お願いします

保健師Aさん

改善
するための

お酒は飲み終わりの
時間を早くすること
を心がけ、無理のな
い範囲で取り組むこ
とが出来た



20:00

目標！



22:30

運転中の
御用達



甘いコーヒーを
ブラックコーヒー
に変え、たばこを
のど飴で代用した

次の日から
保健指導で教わ
ったことを実践
してみた

禁煙外来

「節煙からの卒煙」
という目標が出来た
明るい未来へ向けて
もう一歩進んでいき
たい

今回の保健指導で
変わったのは
体だけでなく
健康への意識だ

なんだか前より
スッキリした
な…！

腹囲
85.0cm → 82.0cm (-3.0cm)
体重
59.0kg → 57.6kg (-1.4kg)

三ヶ月後…