

Y・Sさん
(40代 電気工事関係)



普通に働いていれば病気にならない
そう思っていた

しかし…

こんなに数値が悪くなってる
体重も増えてきているし…



どうにかしないと…
でも何から始めれば

現状を打破したい
そんな気持ちで
保健指導を受ける
ことにした

管理栄養士の
Bと申します



これからよろしく
お願いします！

どうぞよろしく
お願いします



最近健診結果が
悪くて心配で…

その日の保健指導で
今後の生活改善のため
の具体的なアドバイス
をもらった

その1
朝ごはんを食べる



朝しっかり食べる
ことで間食が
必要なくなった

その2
週2〜3回
運動する



実践したのは大きく分けてこの2つ
その他たばこの本数を減らすよう努力した

四ヶ月後…

運動が習慣化され
体にも変化が現れ
はじめています

良い
気分転換に
なるな！

腹囲
91.7cm → 86cm
(-5.7cm)
体重
72.0kg → 70kg
(-2.0kg)



保健指導を受け、
働く上で日常的な
健康づくりを忘れて
はならないと考える
ようになった

「自分の頭で考えて実
行すること」を大切に
今後も前向きに健康増
進に努めていきたい

