

保健指導体験記

目録
寺門さま・橋本さま
吉村さま

関 みなさん減量成功おめでとうございます♪
同じ事業所内では早速利用し全て減量に成功したの素晴らしいですね！

3人 本当ですか？ありがとうございます！なんか嬉しいですね。

寺門 私なんてズボンゆるゆるですよ（笑）歩いてると落ちてこないか心配です

橋本 寺門さんは痩せたもんね。見た目も変わったも

関 と言うことは、はらすま利用の期間は会社ではらすまの話をしていたんですか？

3人 したよね。「今日何キ口？」とか「また痩せた？」とか

吉村 そう考えると3人いたからできたのかもれないな。1人だったらやめたか

橋本・寺門 そうだね。それはあるね。

吉村 3人とかいると誰か1人は落ちこぼれみたいになるでしょ？

みんなその落ちこぼれになりたくなかったよなあ。

関 催促メールや10日おきの支援メールがありましたか？

橋本 毎回違う人からメールがくるでしょ？できれば毎回関さんに送ってもらいたかったな。

吉村 それに思ってた！栄養士の人のアドバイスはためにちよつと寂しい感じだよ。

寺門 10日おきっていうのは特別多いとかは思わなかったからその辺は大丈夫かな。

関 減量成功のポイントはないでしょうか？

寺門 ご飯2杯を1杯に変えた！それだけです！

橋本 お昼のおにぎりを2つ3個に1個にした。200円の高級おにぎりを食べます（笑）

吉村 3ヶ月やってうまく効果が出たので、歩きました！以前の100倍歩いてます！毎日約7000歩



関 これから「はらすま」を始めますか？

吉村 はらすまって半年でしょ？最初は長いって思うよ。でももう半年もあつて、よし！すぐには結果を出さなくてもいいです。長い目でみて欲しいです。

橋本 アドバイスと言うか、自分の反省になりませんか？

寺門 今までは「ダイエツト」運動のイメージでしたが、今は「体重と食事、カロリーと見た目を改善できること」です。

吉村 今までは「ダイエツト」運動のイメージでしたが、今は「体重と食事、カロリーと見た目を改善できること」です。

橋本 アドバイスと言うか、自分の反省になりませんか？

寺門 今までは「ダイエツト」運動のイメージでしたが、今は「体重と食事、カロリーと見た目を改善できること」です。

吉村 今までは「ダイエツト」運動のイメージでしたが、今は「体重と食事、カロリーと見た目を改善できること」です。

橋本 アドバイスと言うか、自分の反省になりませんか？

寺門 今までは「ダイエツト」運動のイメージでしたが、今は「体重と食事、カロリーと見た目を改善できること」です。

吉村 今までは「ダイエツト」運動のイメージでしたが、今は「体重と食事、カロリーと見た目を改善できること」です。

橋本 アドバイスと言うか、自分の反省になりませんか？



～保健師 関からのことば～

今回は、同じ事業所内で仲良く減量に成功した3人にお話を伺いました。インタビュー中は終始楽しく和やかな雰囲気でした。3人ともお互いの目標設定のことや進捗状況をわかっているのが切磋琢磨しながら乗り越えてきた戦友のようにも見えました。寺門さんと吉村さんは減量できたことでのびびりがなくなったと家族から言われるようになったりしたそうです☆

私が何より嬉しかったのはみなさんの「健診が楽しみになった」の言葉です。それだけひたむきに頑張った半年間だったことが分かります！誰のためのダイエットなのか、何のために減量するのか、保健指導の根本的なところを再認識させてもらいました。

寺門さん、吉村さん、橋本さん、本当におめでとうございました。これからも仲良く健康でいてくださいね♪

