



【Kさん 個人データ】
 職種 看板等の施工
 年齢 60歳
 体重 81.6kg
 身長 172.8cm
 血圧 137/88

「はらすま」のパソコン画面。体重の経過が一目でわかる！



協会 今回の「はらすまダイエツト(以下、はらすま)」は従来型とのあたりが違いましたか?
K 「はらすま」は毎日携帯電話やパソコンから体重などを入力できるので、おかげで体重の管理が上手くなりました。
協会 保健指導担当者からお送りしたメールはいかがでしたか?
K 10日おきのメールは丁寧に書かれていて、大変励みになりました。

(株)アート・ジャパン Kさん 保健指導体験記

協会 今回は見事3キロの減量おめでとうございます。まず、成功の秘訣をお聞かせください。
K 毎日体重計に乗るのを欠かさなかった事と、記録をつけた事が成功の力ギですね。朝夕の2回体重計測したので、その差が多いときには1日で食べた量が多かったんだと反省しました。おかげで翌日の食事を控えることが出来ました。
協会 昨年、従来型(電話と手紙が主体)の特定保健指導を受けていただいていますね。
K はい。その時は支援と支援の間にサポートがないので「次の支援までに体重調整すればいいや」と思ってしまった、調整が間に合わず、目標達成に至りませんでした笑

協会 日頃の生活習慣(特に食生活)はどのようなことに気をつけていましたか?
K 油物を控えたり、野菜を増やすように心がけました。「はらすま」だと、食べすぎが体重に与える影響の大きさをよく教えてくれるんです。(笑)食べる量を抑えることも大事ですが、ゆっくり食べる事で食べすぎを防げたことも良かったと思います。
協会 甘いもの誘惑は?
K 甘いものが好きなので困りました笑誘惑に負けそうになる時もありましたが、少しだけ食べて残すなど、自分を追い詰めすぎないように工夫して摂生に努めました。

協会 減量してご自身で変わったことはなんでしょうか。
K 身体が軽くなったことがとにかくうれいすね。
協会 今年の意気込みには並々ならぬものがあつたようですね。
K 昨年指導いただいた際は、「運動」を主な減量手段としたのですが長続きせず、体重減少に至りませんでした。今年「食事管理」も併せて行い「今年こそ目標体重をクリアするぞ」という強い意思で始めました。
協会 ご家族や同僚など、周りの反応はどうですか。
K 周りからは「やせたね!」と声をかけてもらえるので、素直にうれいすね。

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)

【協会の保健指導担当者から】
保健師 木下 3キロ減量できたKさんの「減量できた」という嬉しそうな表情が印象的でした。大変意欲的で「あと2kg減量したい」という言葉もあり、頼もしく感じました。
栄養士 米川 昨年は「運動」を続けるのが難しかった反省から「食事」の改善に目標を切り替え、確実に実行できた事は素晴らしいと思います。誰かに言われたからではなく、自分で決めたことだから最後まであきらめずに出来たのかもしれないね。毎晩、パソコンを見る習慣があつたKさんには「はらすま」への入力は苦にならなかつたようです。ご自分にあつた方法で成功された事例の1つですね。

【会社の担当者様から】
 Kさんは、会社でもご飯をゆつくり時間をかけて食べるなど、食生活改善に気をつけていたのが窺えました。せっかくなので減らした体重ですからこれからもリバウンドしないように見守っていきたいです。あまり褒めすぎてしまうと油断してしまうから(笑)陰ながら応援したいと思います。