

特定保健指導を受けた方の感想

40代 男性

立てた目標の全部が出来たわけじゃないけど、半年間意識して努力できたことは自信になったよ。

50代 女性

今まで言い訳ばかりでなかなか実行に踏み切れなかった。こんなきっかけがなければ体重を落とすことはできなかったと思う。

60代 男性

自分ひとりでは継続は難しかったかもしれない。家族でもないのに、こんなに心配してもらってうれしかった。

50代 男性

たばこをやめるのは絶対無理だと思っていたが、面接したときに自分で決めたことは守りたかった。電話や手紙が来たりするので、何とか頑張れた。