

保健師・管理栄養士との面談時に受けたアドバイスから、目標体重と①②の行動目標を定めたAさん（44歳・男性）。

3か月～6か月間をかけて目標体重までの減量を目指しました。スタート時体重から3か月後には約3kgの減量に成功。その後も目標体重を維持し、6か月後には腹囲と中性脂肪も減らすことができました。

積極的支援の場合は、初回面談に加え、行動目標実施中の支援もあります。保健師・管理栄養士がメールや電話などで状況を伺い、そのときに合わせたアドバイスをさせていただきます。

### 特定保健指導を受けた方の事例 ～44歳・男性～

動機づけ  
支援

目標体重: 75.0kg 行動目標: ①夜の間食を控える ②ジム・活動量を増やす

＜例＞ 男性 (44歳)		スタート時	3か月後	6か月後
	体重	78.2Kg	75.1Kg	75.2Kg
	腹囲	91.0cm	88.8cm	85.5cm
	中性脂肪	160	—	93

