



特定保健指導を利用された方の

# 改善例集

特定保健指導  
利用前

特定保健指導  
利用後(翌年)

# 特定保健指導 を 利用しましょう!

## 【特定保健指導の内容】

- 初回面接:約30分
- 継続支援:5回(メールによる支援)
- 1年間の取り組み内容

## 【生活習慣改善のために取り組んだこと】

- ・夕食の主食量をごはん1/2膳とする
- ・朝食にバナナを食べる
- ・毎日ドローインと身体のひねり倒しをする

お腹が前に出ている  
ように見えますねえ

特定保健指導を利用して  
よかったことは？

食生活の改善や体重を減らすことが  
できた！！あとお腹回りがスッキリと  
した。

生活習慣の改善を継続できた秘訣は？  
どうやってモチベーションを上げまし  
たか？

専門的な立場(保健師さん・管理栄養士さ  
ん)からアドバイスをもらうことにより続  
けると効果が出るかも！と期待ができた  
から継続できました。

周りの環境、協力などはありましたか？

食事のときに野菜を多めや酢の物などを  
たくさん出してくれるようになりました。  
(奥様のご協力にて)

特定保健指導を今後利用する方へ  
メッセージを！

日々少しのことでも積み重ねると結  
果として返ってくるのが嬉しくなっ  
てきます！  
ぜひ今後利用される方はちょっとした  
目標でもいいので、目標を立て  
実行に移してみてください。

腹囲 -3.0cm  
体重 維持  
(BMI 25未満)

お腹まわりが  
スッキリ☆

出っ張ったお腹が  
凹みましたね！

腹囲 88cm

腹囲 85cm



1年で10.2kg減量

無理のない減量への取り組みが  
仕事のストレスの緩和効果にも

グッド!

健診結果	指導年	翌年
体重 (kg)	80.1	69.9 ✨
腹囲 (cm)	93.0	84.0 ✨
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	27.1	23.7
血圧 (mmHg)	142/82	130/74
空腹時血糖 (mg/dL)	104	93 ✨
中性脂肪 (mg/dL)	164	91 ✨



M・M様  
(59歳 事務従事者)

### ＜改善に貢献したと思われる生活習慣＞

- 夕食後のおやつはやめる
- 夕食後に筋トレをする(月～金)
- 土日のランニングの継続

### Q. 改善に取り組んで

#### 良かったと思うことは？

無理なく体重を減らせたことで、健診結果の数値が改善できたことです。毎日の運動で、仕事のストレスも軽減できています。

### Q. 継続が難しいと感じた時は？

特にありませんでした。無理のない運動スケジュールだったので、難しいと感じませんでした。

### Q. 継続していくために、必要なことは？

仕事量と私生活のメリハリをつけるために、特に仕事量をコントロールすることが必要だと思っています。

### 【今後に向けてのひと言】

コロナ禍での運動不足や間食が増えたことが、体重増加の要因でした。コロナ禍の生活の中で、工夫しながら、無理のない取り組みを続けられたことが減量に結びつきました。今後もM・M様のペースで取り組んでいってくださいね。



担当スタッフ

※ご本人様にご了承いただき、掲載させていただいています。

# 1年で4.0kg減量 多機能体重計の測定値のデータ化で、 取り組みを楽しむ

グッド!

健診結果	指導年	翌年
体重 (kg)	78.9	74.9
腹囲 (cm)	94.0	94.0
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	28.4	27.0 ✨
血圧 (mmHg)	111/76	98/66 ✨
空腹時血糖 (mg/dL)	108	96 ✨
中性脂肪 (mg/dL)	96	99



T・K様

(57歳 生産工程・労務従事者)

## <改善に貢献したと思われる生活習慣>

- ご飯の量を半分にする

Q. 改善に取り組んで  
良かったと思うことは？  
体調が良くなったことです。

Q. 継続していくために、  
必要なことは？  
ストレスをためないようにすることです。  
また、体重の増減は一進一退でしたが、  
多機能の体重計で毎日データ化することで  
楽しむことです。

Q. 継続が難しいと感じた時は？  
コロナ禍による自粛で、ジムに行けな  
かった時です。その時は、家の中での  
ストレッチを増やしました。



## 【今後に向けてのひと言】

初回面接時に食事量の調整が必要と自覚され、3か月間の支援期間中  
だけでなくその後も取り組まれ、意思の強さが伺われました。  
今後も、コロナ禍での影響や仕事事情により運動量の減少や食事量の増  
加があると思いますが、T・K様でしたら、今回の経験をしっかり活か  
せられると思います。これからも、前向きな生活習慣改善チャレンジを  
応援しています！



担当スタッフ

※ご本人様にご了承いただき、掲載させていただいています。

1年で4.0kg減量

毎日の体重記録が、  
減量へのよい意識づけに



健診結果	指導年	翌年
体重 (kg)	83.0	79.0
腹囲 (cm)	93.0	93.0
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	28.1	26.9 ✨
血圧 (mmHg)	133/85	126/84 ✨
空腹時血糖 (mg/dL)	107	95 ✨
中性脂肪 (mg/dL)	173	59 ✨



M・K様  
(45歳 管理的営業)

### ＜改善に貢献したと思われる生活習慣＞

- 夕食後のおやつの量を減らす
- ご飯のおかわりを止める
- 砂糖入り飲料を控える

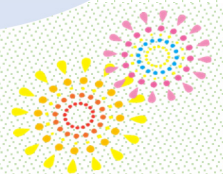
Q. 改善に取り組んで  
良かったと思うことは？  
健診結果の数値が改善されたことです。

### Q. 継続していくために、 必要なことは？

体重を測定し、増えないように意識  
することが必要だと思います。  
私の場合、朝・夕・夕食後の3回、  
毎日測定しました。

### Q. 継続が難しいと感じた時は？

お菓子を食いたいと思った時です。  
その時は、ストレスをためないように、  
我慢はせず、少しお菓子を食ったり、砂糖  
入り飲料は、ゼロカロリーのものを選  
んで飲んだりしていました。但し、遅い  
時間は避けました。



### 【今後に向けての一言】

支援期間中は食事中心で取り組まれ、見事、減量に成功されました。  
ストレスをためないように、ご自身で継続が難しい時の対処法を持って、  
前向きに取り組まれたことが減量の秘訣ですね！現在は、週4日 30分  
～1時間程度のウォーキングもしているとのことでした。これからも  
M・K様のペースで続けていってくださいね。

担当スタッフ

※ご本人様にご了承いただき、掲載させていただいています。

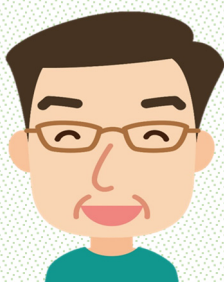


1年で9.1kg減量

無理な計画は立てず、  
少しの変化を喜びに日々取り組む

グッド!

健診結果	指導年	翌年
体重 (kg)	77.6	68.5 ✨
腹囲 (cm)	94.0	88.0 ✨
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	28.0	24.8
血圧 (mmHg)	120/78	115/75
空腹時血糖 (mg/dL)	97	93 ✨
中性脂肪 (mg/dL)	181	57 ✨



I・K様

(49歳 生産工程・労務従事者)

### ＜改善に貢献したと思われる生活習慣＞

- 夕食後の間食はやめる
- 毎日、体重計にのる
- 万歩計のアプリを利用する  
(1日5000歩以上目標)
- 腹八分目を心がける

Q. 改善に取り組んで  
良かったと思うことは？

食後のお腹のつっぱりがなくなりました。

Q. 継続が難しいと感じた時に  
されたことは？

どうしてもできない時は、仕方がないとあきらめました。

Q. 継続していくために、  
必要なことは？

無理な計画を立てずに、少しの変化を喜びながら、取り組みができなくても、また明日から頑張ろうと気持ちに切り替えること必要だと思います。



### 【今後に向けてのひと言】

無理せずに行えることを日々重ねていき、長く継続していることが成功の秘訣ですね。1日5000歩以上の目標が達成できたら、次は1日6000歩、7000歩と増やしていけるといいですね。

担当スタッフ

※ご本人様にご了承いただき、掲載させていただいています。

1年で7.3kg減量

取り組みの達成度チェックを  
続けたことで、いつしか体重減少に

グッド!

健診結果	指導年	翌年
体重 (kg)	76.4	69.1 ✨
腹囲 (cm)	87.0	84.0 ✨
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	27.2	24.6
血圧 (mmHg)	110/71	104/67
空腹時血糖 (mg/dL)	103	96 ✨
中性脂肪 (mg/dL)	188	76 ✨



K・T様  
(56歳 管理的営業)

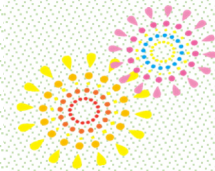
### ＜改善に貢献したと思われる生活習慣＞

- 休肝日を週1日設ける  
(ノンアルコールなどに置きかえる)
- 朝食で野菜を取り入れる
- 週2日運動をする

Q. 改善に取り組んで  
良かったと思うことは？  
体調の良い日が増えて、若返ったと  
感じています。

Q. 継続していくために、  
必要なことは？  
体重を意識することです。

Q. 継続が難しいと感じた時は？  
取り組みを始めて、なかなか体重が減ら  
なかった半年間です。その時は、毎日取  
り組みの達成度のチェック「○△×」  
を手帳に記入しました。



### 【今後に向けてのひと言】

途中諦めそうになっても、継続できたことは本当に素晴らしいで  
すね！体調が良く、若返ったように感じられたのも、K・T様が  
頑張ったからこそです。今後も良い体調が続きますよう、意識し  
て取り組んでいてくださいね。応援しています！

担当スタッフ

※ご本人様にご了承いただき、掲載させていただいています。

健診結果	指導年	翌年
体重 (kg)	69.3	63.0 ✨
腹囲 (cm)	84.0	79.0 ✨
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	26.2	23.9
血圧 (mmHg)	123/90	121/79
空腹時血糖 (mg/dL)	115	100 ✨
中性脂肪 (mg/dL)	114	102 ✨

### <改善に貢献したと思われる生活習慣>

- 夕食をワンプレートにする
- 週1回 1時間のジョギングをする

### Q. 改善に取り組んで工夫されたことは？

特定保健指導支援システムを使って、体重・腹囲・達成度などを記録することで、自己管理に努めました。

### Q. 良かったと思うことは？

血圧や肝機能数値が下がったことです。



K・T様  
(59歳 販売従事者)

### 【今後に向けてのひと言】

夕食をワンプレート（ご飯とおかずを一皿に盛る）にされたことで、決まった量を食べることになり、食べすぎ防止につながられました。さらに昼食の食事内容も見直し、「麺類とご飯の重ね食べをやめる」や「麺類の汁を飲まない」にも取り組んでいらっしゃいました。このようなK・T様の日々の積み重ねが、翌年のすばらしい健診結果をもたらされたのですね。これからも続けていってくださいね。



担当スタッフ



1年で13.5kg減量

無理をしない取り組みを  
継続できたことが自信に

グッド!

健診結果	指導年	翌年
体重 (kg)	79.7	66.2 ✨
腹囲 (cm)	96.0	76.0 ✨
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	27.0	22.4
血圧 (mmHg)	130/94	103/69
空腹時血糖 (mg/dL)	96	97 ✨
中性脂肪 (mg/dL)	75	55 ✨

### ＜改善に貢献したと思われる生活習慣＞

- 通勤時に3km歩く
- 夜にジョギングをする
- 1日3食食べ、1日のカロリーを意識する

### Q. 改善に取り組んで工夫されたことは？

朝食を食べていなかったなので、定食を利用して1日3食とし、夕食後のお菓子はやめました。また以前は、10kmを通勤で歩いていたのですが、今はほとんど歩いていなかったなので、ひと駅分の3kmを歩くことにしました。

### Q. 良かったと思うことは？

無理はせずに取り組めたのが良かったです。リバウンドしない自信もあります。取り組みを実行し継続できたことが、自信につながっています。



Y・M様  
(57歳 事務従事者)

### 【今後に向けてのひと言】

1日3食食べることで、お身体のリズムがよくなっておられることでしょうか。運動は、通勤歩行をメインにぜひ続けていきましょう。ただ、1日数回に分けて行っても、減量効果に差がないといわれています。また、今後のリバウンド防止やご自身の励みのためにも、当センターの特定保健指導支援システムの「日々の入力」画面をご活用いただくことで、同画面のバイタルグラフでも経過をみる事が可能です。それ以外にも楽しめそうなアプリが多くありますので、ご活用いただくのもいいですよ。



担当スタッフ

※ご本人様にご了承いただき、掲載させていただいています。

1年で6.9kg減量

家族のため、健康で長生き  
したいという思いが原動力に

グッド!

健診結果	指導年	翌年
体重 (kg)	77.0	70.1 ✨
腹囲 (cm)	91.0	84.0 ✨
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	26.9	24.5
血圧 (mmHg)	146/96	119/80
空腹時血糖 (mg/dL)	122	112 ✨
中性脂肪 (mg/dL)	128	46 ✨

### ＜改善に貢献したと思われる生活習慣＞

- 週4回 のジョギングを継続する
- 食後にウォーキングをする
- 朝食は野菜やたんぱく質を中心に摂る
- 週3回 青魚を食べる
- 体重を測る

### Q.上記以外に気をつけたことは？

砂糖や甘味料類を含む食品、炭水化物（糖質）の多い食品は控えるようにしました。また、暴飲暴食はしないようにしました。

### Q.改善に取り組んで、良かったと思うことは？

ストレスがなく、健康的な生活が維持できているところです。



S・H様  
(68歳 管理的営業)

### 【今後に向けてのひと言】

家族のために、健康で長生きしたいという思いで、約20年前から週4回のジョギングをしておられました。今回は、さらにご自身がちょっと頑張りでできる範囲内の取り組みをご検討いただき、見事に継続されました。とてもすばらしいです。継続は力なりですね！



担当スタッフ

※ご本人様にご了承いただき、掲載させていただいています。

# 1年で9.4kg減量 健診結果の悪化につながる 体重増加の原因の気づきが原動力に

グッド!

健診結果	指導年	翌年
体重 (kg)	77.0	67.6 ✨
腹囲 (cm)	90.0	80.0 ✨
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	24.7	21.7
血圧 (mmHg)	139/80	121/63
空腹時血糖 (mg/dL)	87	90 ✨
中性脂肪 (mg/dL)	162	50 ✨

## ＜改善に貢献したと思われる生活習慣＞

- 昼食の食事量を控える
- 通勤で歩く距離を伸ばす(20分/日)
- 通勤時に自転車を利用する

Q. 改善に取り組もうと思った時のお気持ちは？  
今回の健康診断で指摘を受け、決意を新たにしました。

Q. 改善に取り組んで、  
良かったと思うことは？  
痩せて、身体が軽くなりました。



T・I様  
(56歳 管理的営業)

## 【今後に向けてのひと言】

飲酒量や間食を含む食事量が増えていることに気づかれ、パッケージの栄養成分値等を利用して、1日のカロリーを見直されました。食べすぎと運動不足による内臓脂肪の増加が、お身体に悪い影響をもたらすことを、十分に理解していただけたことが大きかったと思います。特定保健指導の支援期間中でも、リバウンドが起こりにくいといわれる1kg/月減で、理想的な減量をされておられました。受診の半年前から禁煙され、現在も継続されておられることも素晴らしいです。



担当スタッフ

※ご本人様にご了承いただき、掲載させていただいています。



1年で4.2kg減量

継続中の運動の強化に加え、  
食事と飲酒の見直しが減量効果に

グッド!

健診結果	指導年	翌年
体重 (kg)	68.2	64.0 ✨
腹囲 (cm)	86.0	83.0 ✨
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	25.1	23.4
血圧 (mmHg)	103/64	105/73
空腹時血糖 (mg/dL)	103	97 ✨
中性脂肪 (mg/dL)	194	104 ✨

### ＜改善に貢献したと思われる生活習慣＞

- 毎日 ウォーキングをする
- アルコールを調整する
- 20時以降の飲食はできるだけ控える
- 昼食と夕食の食事量に気をつける

### Q. 改善に取り組んで工夫されたことは？

ウォーキングは、距離や時間を伸ばしました。その前後には必ずお水を飲むようにもしました。さらに昼食や夕食のご飯の量と飲酒量を減らしたりしたことが、減量につながったと思います。

### Q. 良かったと思うことは？

以前より身体が軽く、動きやすくなりました。また、職場の同僚や取引先の方から「痩せたね！」と言っただけなのが嬉しいです。



A・Y様  
(43歳 管理的営業)

### 【今後に向けてのひと言】

以前から継続しているウォーキングの距離や時間を伸ばすことで、無理なく消費エネルギーを増やすことができました。さらに、運動だけでなく、食事や飲酒の改善に取り組んで、摂取エネルギーを減らしたことが、減量の秘訣ですね！



担当スタッフ

※ご本人様にご了承いただき、掲載させていただいています。

作成：2022年4月