

【事例2】37歳男性（通訳・翻訳業）

健診データ		健診1回目	評価健診 (6ヵ月後)	改善	
ギ ー 過 剰 の エ ネ ル 取 り	体重	82.3	74.8	○	
	BMI	27	24.7	○	
	腹囲	94	90	○	
	中性脂肪	140	141		
	HDLコレステロール	48	51	○	
血 管 を 傷 つ け	血糖（空腹時）	104	85	○	
	HbA1c	6.2	5.5	○	
	血圧	収縮期	111	131	
		拡張期	75	71	○
	尿酸	6.1	6.3		
	LDLコレステロール	171	166	○	

生活の変化

- ・ ウォーキング毎日1時間はじめた。
- ・ ご飯を2杯から軽く1杯に減らした。
- ・ 毎食野菜を山盛り1杯食べるようになった。
- ・ 肉・魚の量を減らした。
- ・ 毎日納豆に卵を入れて食べるようになった。

これらの結果から、対象者自身が理解し納得すれば、生活習慣の改善方法は自らの生活の中で見出し、継続することがわかった。個人によって、生活習慣を改善するタイミングやスピードは違うため、早くやせることや良い健診結果を出すことを、こちらが焦ったり、強いたりするのではなく、それぞれのペースで確実な生活習慣改善ができるよう、継続的な支援を行うことが重要である。