

私のダイエット奮戦記

Part.1



えっ！ 2年で体重が10kg減った！！



今回は自動車部品の製造メーカーで事務系の仕事に携わっておられるSさん（38歳男性）をご紹介します。（本人の希望で匿名になりました。）
2006年の健診後、健康相談でお会いしました。ずいぶんスリムになられ見違えてしまうほどでした。
ダイエット奮戦記を載せるときは、まずSさんにも思い取材を申し込むと、快く応じてくださいました。その奮戦記をご紹介します。

Sさんのダイエット奮戦記

きっかけ 子供が生まれ、病気になりたくないと思った。

支援者 妻の協力の賜物。

継続のコツ 体重計に毎日のる。（食事量が分かるようになる）
運動はチョコチョコ取り入れたが、継続的ではない。
無理をしなかったので続いたと思う。

良かったこと 動きやすくなった。息切れしなくなった。
昔のスーツが着れるようになった。
ジーンズのサイズが36インチ→31インチになった。
データが改善したこと～これに尽きる。

実践したこと 油物を控える。（よく食べていた）
夕食のご飯を減らす。（大茶碗2杯→普通茶碗1杯）
朝食を食べるようにした。（今まで抜いていた）
便通を良くする。（朝、バナナジュース・麦飯など工夫した）
体重計を買った。（1万円ちょっと）
会社の給食は定食を食べる。（麺類が多かった）
主にお茶を飲む。（1日に缶コーヒー3～4本飲んでた）
コーヒーは無糖にした。

連載

再び メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群） について 保健指導ノートから

保健師

武本裕子
たけもと
ゆうこ

2007年2月の健康相談では、体重74kg・腹囲91cm・BMI23.1・内臓脂肪推計値90（100以上メタボリック症候群）・体脂肪20.4%でした。今後も「目指せ70kg!」を目標に、さらに継続すると楽しそうに話しておられました。

70kgになられたら、次回は写真付で再度ご登場願いたいと思います。

Sさんの体験記録をご覧になり、いかがでしたか？無理をせず継続する、自分が続けられることをまずやってみる！そこからいろいろなことが変わっていくのではないかと思います。

2008年4月より「特定健診・保健指導」を健保主体で実施するよう、厚生労働省より通達が出されています。2007年3月末には具体的な手順等が示され、2007年4月から準備にかかることとなります。

この取り組みは、メタボリックシンドロームによる病気を10%削減することを目標にしています。対象は被保険者とその家族で40歳以上の方です。

皆様、今後ともご協力よろしくお願いたします

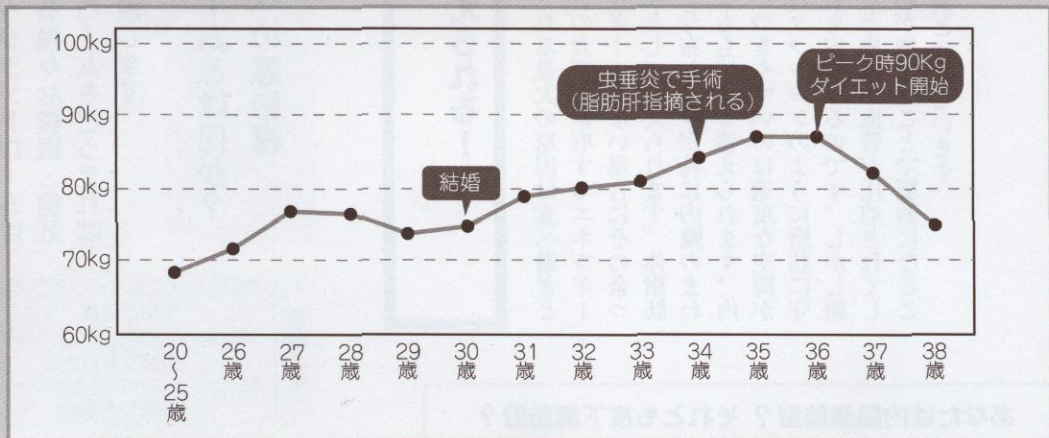


「ダイエット奮戦記」を募集します。下記にご連絡ください。

連絡先：ダイハツ系連合健康保険組合 保健師 武本

TEL 06-6371-1453 e-mail:daihatukeikenpo@m5.dion.ne.jp

Sさんの体重の変化



Sさんの健診データの比較

	36歳 (ダイエット前)	38歳 (ダイエット後)	正常値
体重	87Kg	75Kg	70Kg (標準体重)
BMI	27.4	23.6	20~ 24.9
GPT	85	29	~ 46
中性脂肪	78	54	~150
血糖	103	94	~110
尿酸	8.3	6.8	~ 7