



## Health 健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）  
☎0291-34-6200

### 市長が真剣に取り組んだ 私のダイエット体験記 パートⅡ



人間ドックで結果が良くないことを指摘されてから、一念発起でダイエットを始めました。具体的には、毎朝晩体重計にのり、体重をカレンダーに書く「レコーディングダイエット」や、食べ物と食べ方に気を付けたダイエットに取り組みました（詳しい内容は、市報2月号をお読みください）。

このような方法でダイエットを始めたところ、驚くことに、1カ月で2kgの減量に成功しました。今までならここで喜んでダイエットをやめ、リバウンドしていましたが、今回は、毎日体重を書き込んでいたため「せっかく痩せたのに、このままやめてしまってはもったいない！」という気持ちが働き、どこまで減らせるのか試したくなりました。

しかし、食事制限を続けていくとどうしてもストレスがかかるので、週に一度だけ好きなものを食べるようにしています。

現在は、ダイエットスタート時から体重が減るペースが鈍くなりましたが、着実に2カ月で1kgのペースで減らすことができました。1年前に着ていたスーツのウエストがかなりゆるくなり、服を作り直すまでになったことが、ダイエットに成功した実感となっています。

先日、1年ぶりに人間ドックを受診しました。結果は、体重をはじめ血圧や血液検査の値も改善しました。

これからも体重や食事には気を付けて、リバウンドしないように心がけていこうと思っています。

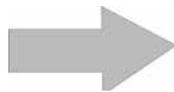
#### <市長のダイエットによる変化>

Before (2016年11月)



- BMI (体格指数) : 26.6
- 腹囲 : 95.0cm
- 血圧 : 141/94mmHg
- 中性脂肪 : 215mg/dl

ダイエット  
開始!!



After (2017年8月)



- 体重 : 前回人間ドックから - 6kg
- BMI (体格指数) : 24.8 ↓
- 腹囲 : 87.0cm (-8cm)
- 血圧 : 121/77mmHg ↓
- 中性脂肪 : 134mg/dl ↓



市長は、レコーディングダイエットや食べ物・食べ方に気を付けるなど、自分に合ったダイエットに取り組むことで、体重減少や血液データ改善の効果を上げられていましたね。