

セージが所さんに届いていらっやっったんですね。さらに所さんは、お酒を飲む回数が減っていらっやっやいますか、どのようなことをされたのですか？

**所さん**：お酒を飲むと食事の量が増えるので、お酒を飲む頻度を減らしました。もともと飲酒量は多くはなくてお酒を飲みたいと強く思う方でもないの、そんなに苦ではなかったです。お酒の頻度を減らしたら食事も減ったので、特に減量に効いたのだと思っています。

**後藤**：飲酒習慣の見直しも、所さんにとって5年後・10年後を見据えた無理のない取り組みだったのですね。中山さん、ここまでの所さんのコメントをうかがって、率直に、いかがですか？

**中山さん**：本当に素晴らしい…私の方からは、無理が無いように外食時の暴飲暴食のみ生活習慣の改善策として提案したのですが、自発的にジョギングをされ、お酒を飲む頻度も減って、本当に素晴らしかったです。

**後藤**：最後に、なかなか減量できなくて困っている方へ、所さんからコメントをお願いしますか？

**所さん**：産業医や保健師さんからの呼び出しは、無い方がよいと思います。中山さんに会いたかったら呼び出された方がよいと思いますけれど(笑)特に私のように夜勤がある(自分自身で生活リズムを整えることが業務上難しい)人で、なかなか減量できない人は、一度、中山さんのような産業保健スタッフの皆さんに相談するとよいと思います。無理なくできることが、見つかると思うので。



### ▶ 所さんの健診結果の変化 (一部抜粋)

検査項目	基準値*	2024年度	2025年度	変化量
年齢(歳)		45	46	
体重(kg)		69.5	55.8	-13.7
腹囲(cm)	85未満	85.1	71.0	-14.1
BMI	18.5以上25.0未満	23.8	19.2	-4.6
収縮期血圧(mmHg)	130未満	129	91	-38
拡張期血圧(mmHg)	85未満	87	57	-30
空腹時中性脂肪(mg/dl)	150未満	144	37	-107
LDLコレステロール(mg/dl)	140未満	176	141	-35



\*特定保健指導および日本動脈硬化学会基準値に準ずる

### ◆ 所さんが取り組んだこと & 長続きさせるために行っていること ◆

#### Point

#### 1 毎日、ジョギングをする

「30分ジョギングする」か「最低5km走る」かを、体調にあわせて、都度、自分で決めている



#### Point

#### 2 外食時の暴飲暴食(夜勤明けのラーメン)をやめる

「ここでやめないと、また産業医や保健師から呼び出される」と思い続けている



#### Point

#### 3 お酒を飲む頻度を減らす

そもそも、お酒を飲む量が多くない所さんにとって、お酒を飲む頻度を減らすことは、無理なく続けられる取り組みだった!



### インタビュー後記

今回のインタビューを通じて、「5年後・10年後を見据えて取り組み続けることの大切さ」そして「続けることで得られる減量効果の高さ」を改めて感じました。所さんの日々の取り組みと、中山さんの的確かつ親身な健康支援があって、13.7kgもの減量に成功されたのだと思います。所さんは、インタビューの最後に、「このままだと薬を使うことになる(薬による治療を始めることになる)かもしれないよ」と産業医に言われたご自身の経験を話して下さいました。その時、「そうになってしまう前に、出来ることがある」と教えてくださったのが中山さんだったのだそうです。

今、ちょっと太っているだけの状態であれば、病院で治療を受けなくても大丈夫でしょう。でも、今の体の状態が続くと、確実に、薬に頼らざるを得ない生活が近付きます。健康のことで気になることがあれば、皆さんも遠慮なく、中山さんのような産業保健スタッフの皆さんを頼りましょう。従業員の皆さんから頼られて嫌な気持ちを抱く産業保健スタッフは、絶対にいません!(昔、産業保健スタッフとして働いていた私が、断言します!)皆さんも、5年後・10年後を見据えて、ご自身にとって無理のないことから始めてみませんか?



# 特定保健指導を卒業した減量成功者の方に減量成功の秘訣をうかがいました



今回は、宇都宮工場生産課プレス係で、形成パーツを作成されている所さんにインタビューしました。インタビューは今回で4回目となりますが、所さんは、今までインタビューをさせて頂いた方の中でも、体重の減少幅が断トツでTOP! 特定保健指導を受けた2024年度から翌年の2025年度の1年間で、見事13.7kgの減量に成功されました。特定保健指導で支援をされた中山保健師にも同席頂き、所さんに減量の秘訣をうかがいました。



#### インタビューを受けて下さった方

**減量成功者ご本人** 減量支援者  
 プレス工業(株) プレス工業(株)  
 宇都宮工場生産課 宇都宮工場  
ところ りゅうたろう なかやま けいこ  
**所 龍太郎さん** **中山 景子**保健師

#### インタビューー

プレス工業健康保険組合  
**後藤 英子**  
 (管理栄養士・健康運動指導士・  
 公衆衛生学修士・医学博士)

**後藤**：今日は宇都宮まで伺えず、申し訳ありませんでした。保健師の中山さんも、同席をして下さり、ありがとうございます。オンラインでのインタビューになりますが、本日は、よろしくお願いいたします。

**所さん・中山さん**：よろしくお願いいたします。

### 5年後・10年後を見据えた無理のない生活

**後藤**：所さんは指導前後の1年間で、体重が13.7kgも減っていらっやいますね!中山さんのように、私も以前は特定保健指導の支援業務に携わっていたのですが、ここまで減量に成功された方は、お会いしたことがありません!支援をされた中山さんも、所さんの大幅な減量に驚かれたのではないですか?

**中山さん**：所さんは、今までお会いした対象者の中で、一番頑張った、一番意志の強い方だったと思います。ご自身の中で「こうなりたい」というお考えが明確で、そこに向かって真っすぐに進んでいらっやいました。

**所さん**：実は40歳の時、今回と同じように、10kg以上減量したことがあったんです。プレス工業に勤める前の職場で産業医から呼び出しを受けて、その時に減量しました。当時は食事を少し減らしてウォーキングをする程度で痩せたのですが、今回は加齢のためか、同じことをしても、なかなか痩せませんでした。

**後藤**：10kg以上の減量に成功したのは、今回で2回目だったのですか!今回は、どのような工夫をして、減量にもう一度成功されたのですか?

**所さん**：今回はウォーキングではなくジョギングをして活動量を増やしました。

**後藤**：ウォーキングからジョギングに変えるのは、走り慣れない人にとっては結構大変なことに感じます。ストレスは無かったですか?

**所さん**：そうですね。最初から走るのは大変なので「10分走って10分歩く」ことから始めて、慣れてきたら「30分ジョギングする」もしくは「最低5km走る」ようにしました。体調によっては5km走ることが苦しい日もあるので、そういう日は無理をしないで30分ジョギングをするようにして「必ず5km走らなければいけない」というプレッシャーを自分にかけないようにしました。

**後藤**：なるほど。無理なく続けるために、工夫されていたんですね。

**所さん**：天気が良ければ、今も毎日ジョギングは続けています。特定保健指導の最初の面談で、中山さんからは「5年後・10年後を見据えた無理のない生活改善をしましょう」というアドバイスを受けました。そのアドバイスがあったから、続けやすい方法を自分なりに見つけられたのかも知れません。それと、中山さんからは「外食をしたときの暴飲暴食はやめた方がよい」というアドバイスも受けました。いつも夜勤明けにラーメンを食べていたのですが、それをやめました。

**後藤**：大好きなラーメンをやめる…これは、結構、辛いことだと思うのですが…辛くは無かったですか?

**所さん**：ここでやめないと、また呼び出しがかかる(生活指導される)と思ったので、やめました(笑)私のようにスパッとやめることが難しい方は、例えば、頻度を月4回から2回に減らすとか、徐々に減らしていくと続けやすいと思います。私も、今は、ラーメンを食べることもありますし。

**後藤**：中山さんの「5年後・10年後を見据えて」というメツ