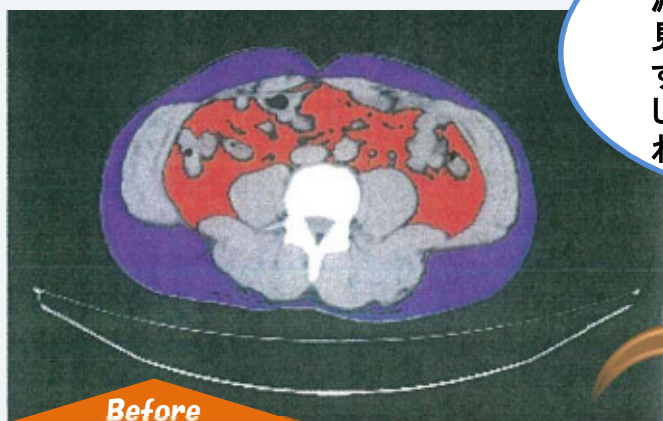


## 福岡健康支援室です

☆8/10(金) 人間ドックセンターウェルネスにて  
体内改造体験会 (第2回目) を開催しました☆

3か月の頑張りの結果、なんと！参加者全員、おなかの脂肪を減少させることに成功しました！  
その中で、最もおなかの脂肪が減少した方の腹部CT画像のビフォーアフターをご覧ください！！↓

内臓脂肪だけでなく、  
減りにくい皮下脂肪も  
見事に減少していま  
す！日々の努力は  
しっかりとCT画像に表  
れていますよ♪



Before  
(1回目)



After  
(2回目)

体内改造  
大成功!!!



なんということでしょう♪

40代の男性は、体重**9.4kg**減少!!お腹の脂肪\*が**82.4cm<sup>2</sup>**減少!!

内臓脂肪(赤色) **100.8cm<sup>2</sup>** → **63.3cm<sup>2</sup>**、皮下脂肪(青色) **140.5cm<sup>2</sup>** → **95.6cm<sup>2</sup>**

※ここでの「お腹の脂肪」とは内臓脂肪と皮下脂肪のことです。

この方は「お酒は一日一合まで(週一日は休肝日)」「夕食後10分ウォーキング」「仕事中的チョコ2粒まで」という行動目標に取りくまれました。今回の結果を受け、お酒の量を減らしたことでウォーキングが効果的だったのではないかと考察していらっしゃいました。

ほんの少し生活習慣を見直すことで、おなかの脂肪は減少することを皆さんに実感していただくことができ、私たちもうれしく思います。特定保健指導はあと3か月続きます。今回新たに目標を決めた方も、これまでの目標を継続される方も無理なく、元気に、楽しくお過ごしください♪