



## D.N.さん

### 私の健康宣言

## 日々の運動で健康改善

(具体的な取り組み内容)  
毎日12,000歩のウォーキングを行い  
健康維持に努める

適度な運動をすることにより  
睡眠の質が上がり、  
心身の健康に繋がってます



### はじめたきっかけは？

人間ドックで体重増加による脂肪肝が見つかりました。  
このままではまずい、何かしなくては  
と思い、適度な運動を行い健康維持に  
努めることにしました。

### 具体的にはどのように取り組みましたか？

近くの買い物は徒歩で行く、長時間の  
運動をすると疲れが溜まり長続きしない  
ので、こまめに歩数を増やすことを  
心掛けました。  
また、食事面では間食を極力取らない  
ようにする、食後はすぐに歯を磨くこと  
で食べたいという気持ちを抑えるよう  
にしました。

### 「私の健康宣言」

取組み期限：11/30(水)まで  
紹介頂いた皆様ご協力ありがとうございました！！