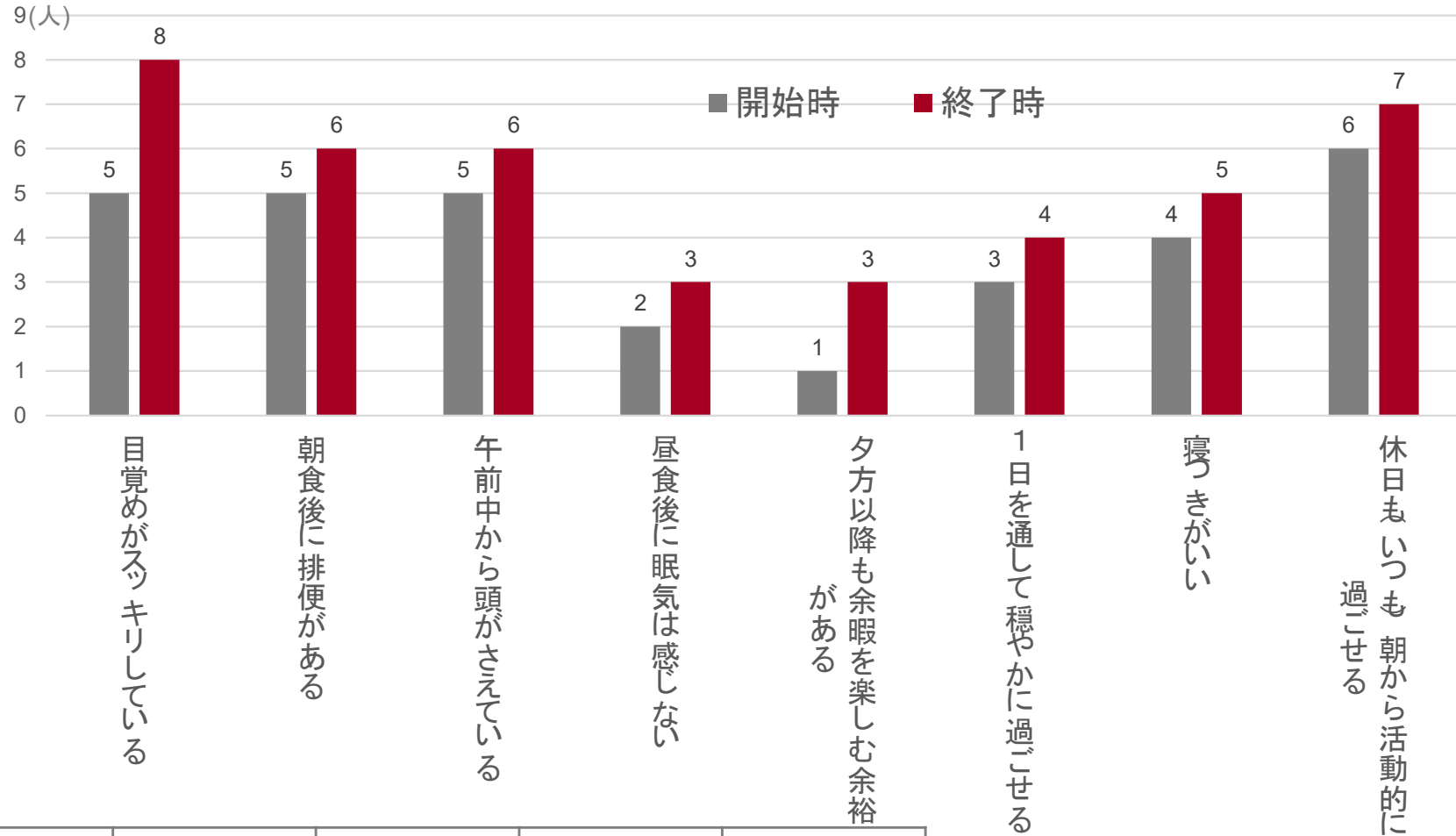


## 体調チェックの変化

- 全体では、体調チェック項目すべての項目について、チェックが増加
- ワークブック利用を通して、目覚めがスッキリした人は3名増加
- 年末年始にスタートしたがBMIは変化がなかった

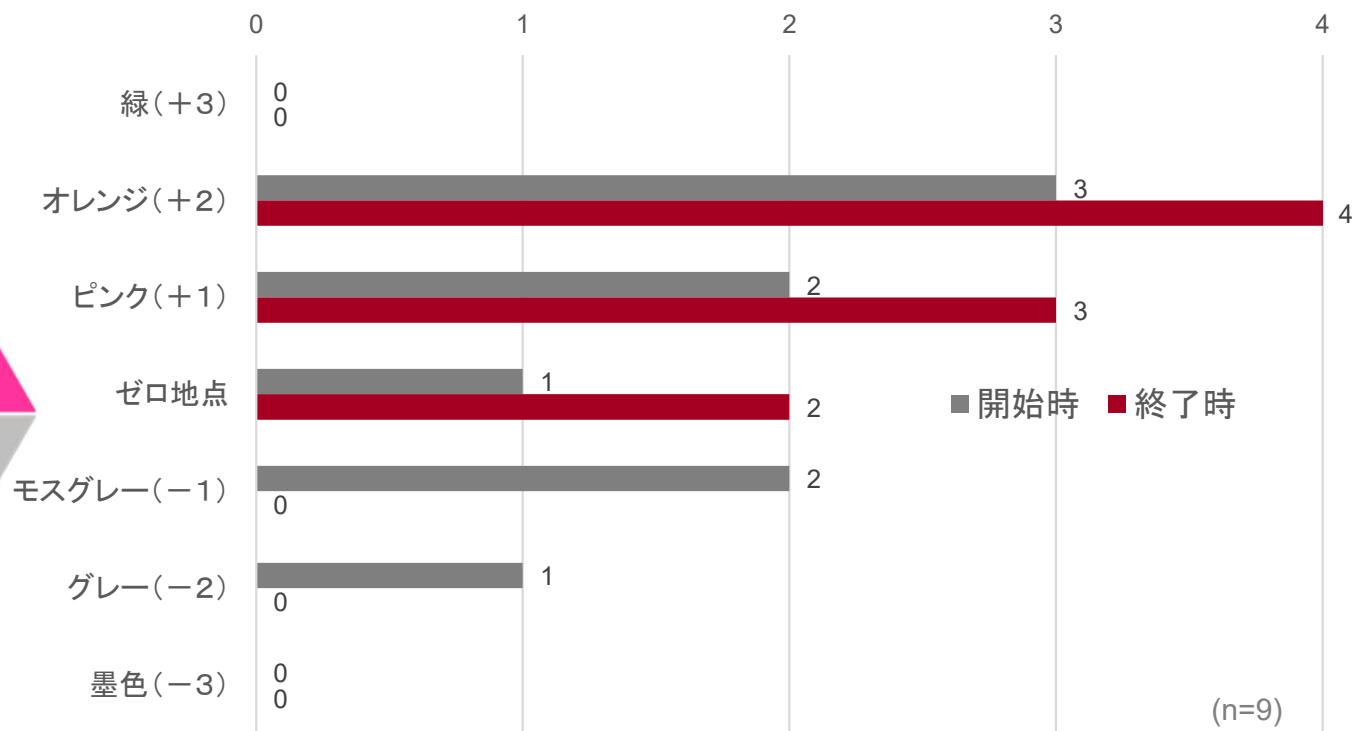
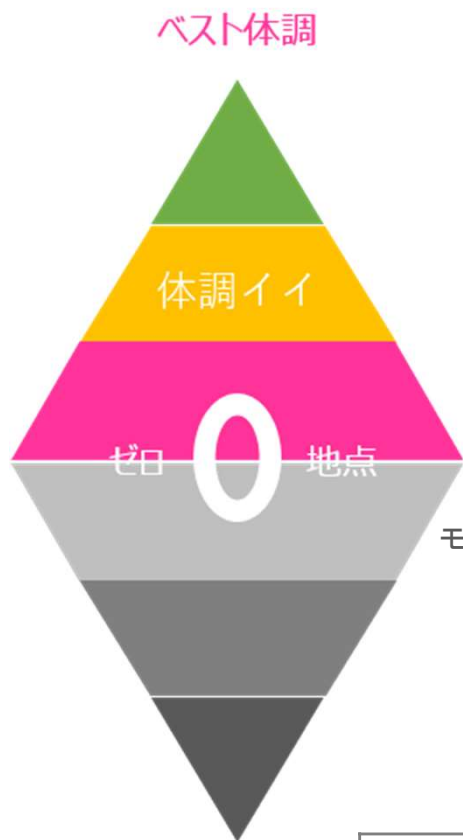
(n=9)



個人内の変化	変化なし	1増えた	2増えた	3増えた
	2人	2人	3人	1人

## 健康ポジションの認識の変化

● ワークブック終了時、全員の人々がゼロ地点より上になった



個人内の 変化	変化なし	1上がった	2上がった	3上がった
	4人	3人	2人	0人

## 食コンディショニングワークブックへのご意見(抜粋)

● 体調と食生活に関連があることを皆さんに感じていただくことができた

気持ちの充実安定が  
継続に繋がり自分の  
食習慣に目を向けて  
みようと感じられた

もともと感じては  
いたのですが、ワーク  
ブックを使うと理解  
しやすいと思った

きちんと食事ができ  
ていると血圧や体重  
が一定範囲でコン  
ロールできる

何をするために食べるの  
か材料を選びながらその  
反応を体で感じながら食コ  
ンディショニングする意味  
が実感できた

食生活には長年問題  
ないと思っていたが食  
コンで改善点が多くあ  
り目からうろこ

● 活用できそうなシーンについて

特定 保健指導	新入社員 研修	退職前 社員向け	健康経営	メンタル一次 予防/リワーク	プレゼン ティーイズム 解消	家庭	その他※
5	5	3	4	2	3	4	4

● その他のご意見

- ・「からだで感じる」ことが何よりの継続法
- ・改めて自分の生活を振り返ることができた
- ・新生活のスタート時に利用すると、生活を整えることができそう

※その他に頂いたご意見

- ・自分のため
- ・後期高齢者栄養教室
- ・いつでも
- ・個別の健康相談

対象者本人の  
目的に沿った  
支援ができる