

症例検討

Aさんは、47歳の男性、2年前から単身赴任。身長170cm、体重82kg、腹囲93cm。今年の健診において、要医療ではないが、血糖値、血圧、コレステロールともに高めでした。しかし、本人は治療を受けるほどではないので、生活習慣（食習慣、運動習慣）を変えることにあまり積極的ではありません。

あなたなら、モチベーションの低いAさんの生活習慣（食習慣、運動習慣）を改善してもらうため、どのようなアプローチをしますか。