

平成28年度に実施した主な健康づくり事業

項目		参加・利用者数	
健診費用補助	人間ドック・すこやか健診等の費用補助	被保険者	27,725人
		被扶養者	6,947人
二次検査受診勧奨	有所見者(がん・生活習慣病)への受診勧奨	7,023人	
保健指導	メタボ該当者に対する生活習慣改善プログラム	2,844人	
つよい子になるぞ!!キャンペーン → P.4-5	1歳～小学6年生までのお子さま対象のかぜ・虫歯予防キャンペーン	2,163人	
無料歯科健診 利用方法は当組合ホームページでご確認ください	歯科健診センターと提携する歯科医院での無料歯科健診	133人	
ジェネリック医薬品利用促進	薬代低減効果の高い方への利用促進案内	ジェネリック使用率73% ↓ 当組合の医療費約3億円の低減!	

35歳以上のご家族のみなさまへ健保からのお願い

健保の補助※を受けず、パート先やご自身で健康診断を受診される方は、健診結果(写)を当組合までご送付くださいますようお願いいたします。

※平成29年度の補助につきましては、3月末にご自宅に送付した「平成29年度健診費用補助制度のご案内」をご覧ください。

ご送付先

〒461-0001 名古屋市東区泉1-23-36 NBN泉ビル3F
トヨタ販売連合健康保険組合 宛



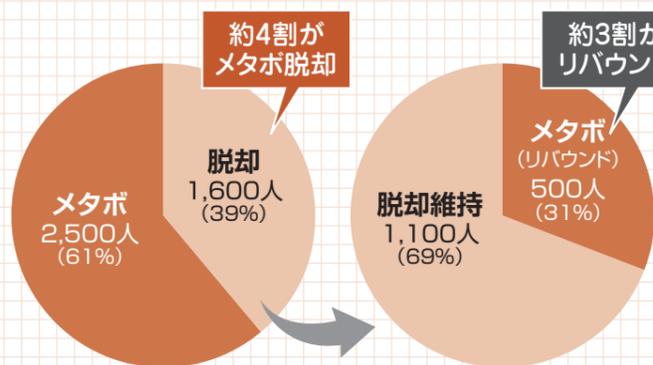
INFORMATION

筋肉量をアップし太りにくい身体へ!

保健指導に参加された方(4,100人)のうち、約4割(1,600人)の方がメタボ脱却・健康年齢※の若返りに成功しました。しかしながら、脱却者のうち約3割(500人)の方がリバウンドし、健康年齢も再び悪化しています。

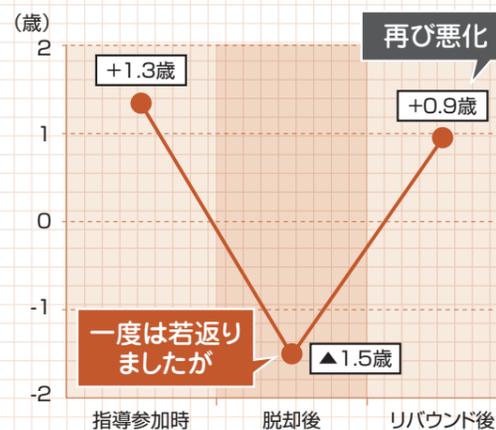
※今年度より35歳以上のみなさまへ「健康年齢通知」を送付しております (健診の3～4ヵ月後に送付)

平成26年度保健指導参加者(4,100人)の結果



しかし脱却者の翌年度の状態を見てみると...

リバウンド者(500人)の実年齢と健康年齢の差(平均)の推移



リバウンドを防ぐには、ウォーキング等の有酸素運動に加え、代謝を高めることがポイントです。簡単なトレーニングをご紹介しますので、ぜひ実践してみてください!

簡単・おすすめのトレーニング 監修：株式会社ルネサンス

慣れてきたら頻度と回数を徐々に増やしましょう!

POINT

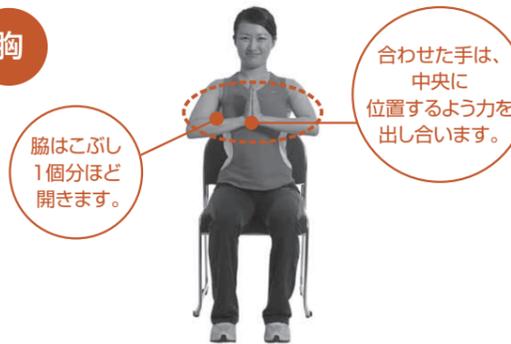
- ✓ 筋肉量を増やして代謝を高めることで、太りにくい身体へ(リバウンド防止)
- ✓ 脂肪を燃焼させ血液検査値を改善

頻度回数

- 週1～2回実施 (ご自宅や職場でのちょっとした空き時間に)
- 回数は1種目10～15回

○：使用部位(トレーニング部位)

胸



- 1 胸の前で手を合わせ、肘を開きます。
- 2 合わせた両手を押し合うように力を入れます。この時に胸に力を入れます。
- 3 ゆっくり力を緩めます。2～3を繰り返します。

お腹



- 1 座面の前1/2の位置に座り、上体を後ろに傾けます。
- 2 おへそをのぞきながら、右足を胸に近づけます。この時にお腹に力を入れます。
- 3 ゆっくりと足を下ろします。2～3を繰り返していきます。

脚



- 1 かかとが床にしっかりとつくように座ります。
- 2 かかとに体重をのせて、太ももに力を入れながら立ち上がります。
- 3 お尻をしめるように、しっかり立ちます。2→1 お尻を突き出しながら、イスに座ります。

ご注意

- 呼吸を止めないようにします。
- 反動をつけず、姿勢を意識して行います。
- トレーニング部位を意識します。
- 無理のない範囲で行います。

当組合とスポーツクラブ法人契約をしている株式会社ルネサンスが、秋のお得なキャンペーンを実施中です。この機会にぜひご利用ください!(詳細は同封のチラシご参照)

入会手数料等が無料!