

# 生活習慣改善プログラム 2020

30代被保険者の有志8名による生活習慣改善プログラムの最終ミーティングを、当健保組合会議室にて開催しました。プログラムの開始から約8か月が経過し、参加者はオンライン特定保健指導やFitbitを活用しながら、生活習慣の改善を試みて「ダイエット・禁煙」に取り組んできました。

新型コロナウイルス感染拡大防止策として愛知県外参加者はリモート参加という形にしたため、残念ながら最後も全員集合は叶いませんでしたが、取り組みや成果、反省などお互いに報告しあい、専門家からのアドバイスをもらうことで今後の自身の健康管理に役立てる良い機会となりました。皆さんも若いうちから悪しき習慣を断ち切り、将来に向けて健康貯金していきましょう!

## 最終ミーティング報告



## 成果報告

### 全員で約30kgの減量に成功! ☆

01



トヨタモビリティ東京(株)  
池永 雄亮さん  
ゆっけ

結果は-2.4kg 体に変化が!

体重の目標は達成できませんでしたが、私はプログラムをきっかけに「炭水化物を控える」として「ウォーキング」が定着しました。運動をすることで確実に体に変化がです。以前は着ることができなかった服が入るなどの小さな喜びがあり、プログラムに参加できて良かったと思っています!

02



(株)トヨタエンタプライズ  
牧岡 司さん  
maiky

2.5kgの減量ができました!

新しい取り組みに参加させてもらって大変勉強になりました。当初の目標は達成できませんでしたが、健康について考える良い機会になり、今まで全く気にしていなかった食事に気を遣うようになりました。ダイエットは仕事が忙しいと後回しにしてしまいがちですが、甘えることなく今後も継続してダイエットを続けたいと思います!

03

禁煙大成功! ダイエットは△...

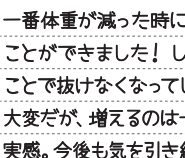
残念ながらダイエットはイマイチでしたが、運動習慣は身につきました。(毎日1万歩以上歩きます!) また、私が禁煙することで、同僚の何人かが一緒に禁煙に取り組んでくれて、会社全体にもいい影響を与えられたと思います! 禁煙は本当にオススメです!



福岡トヨペット(株)  
水本 樹宏さん  
たっ

04

リバウンドを乗り越え、8.8kg減量!



(株)トヨタシステムズ  
川道 真弓さん  
まゆまゆ

一番体重が減った時にきつかった結婚指輪をはめることができました! しかし、お盆にリバウンドしたことで抜けなくなってしまいヒヤヒヤ。減らすのは大変だが、増えるのは一瞬ということを改めて実感。今後も気を引き締めて頑張ります!

05

晩酌をやめて、4.7kg痩せました!!



トヨタモビリティパーツ(株)  
今井 康輝さん  
イマコー

当初の目標は達成できませんでしたが、メンバーとさまざまな取り組みに参加でき、良い経験となりました。そして私の最大の成果は絶対にやめられなかった毎日の晩酌をやめられたことです! 生活習慣の改善には『はじめの一歩』が重要だと痛感。さあ皆さんも勇気を出して一歩踏み出しましょう!

06

筋肉増量に成功しました☆



(株)トヨタシステムズ  
高網 雄介さん  
メリハリダディ

運動習慣は自分の意識が変わることが重要です。そして、仲間がいると続けやすいと思います。健康は priceless! 自分が病気になり辛い思いをしないためにも、健康は自分の手で作る意識を持ち、運動はストレス解消のために今後も継続していきます。

07

コツコツと、3.3kg減量させました!

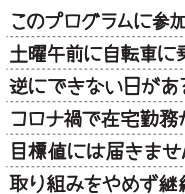
今までは気持ちができるタイミングで終わってしまったダイエットでしたが、なんとか続けることができました。なかなか一人で生活改善に取り組むのは難しいので、周囲を巻き込むことが長く続ける秘訣だと思います!



大阪トヨタ自動車(株)  
田路 剛之さん  
たるちゃん

08

7.0kgの減量に成功!



(株)トヨタシステムズ  
長澤 健介さん  
すけ

このプログラムに参加したことで、ゴロゴロしていた土曜午前自転車に乗ることを習慣づけられました。逆にできない日があるとソワソワするほどです。コロナ禍で在宅勤務が増えたこともあり、目標値には届きませんでしたが、ここで取り組みをやめず継続します!

## 当組合からのお知らせ

### 組合会議員の交代

敬称略

事業所名	氏名
トヨタ輸送中部株式会社	成瀬 定行

マイナンバーカード  
もう持っていますか?

## マイナンバーカード取得するまでレポート!

マイナンバーカードは2021年3月から、健康保険証としても利用できる仕組みが導入されます。行政手続きや身分証明以外にも今後ますます暮らしを便利にするマイナンバーカードを実際に取得するまでをレポートします。

まずは交付申請!

今回はスマホから申請をしました。パソコンや郵便でも申請できます。



STEP4で顔写真を登録するURLの送付先になるので、スマホがおススメ

2通のメールが届く!  
①STEP4以降のURL  
②4桁の認証コード

④4桁の認証コードを入力して顔写真の登録

生年月日を入力し申請終了!!  
受付完了メールが届けば正常に終了です。

事務所の白い壁の前でスマホで撮影した写真を利用。自撮りが可なのは楽ですね。

事前に必要なものは「マイナンバー通知カード」と顔写真のみでした!



### 自撮りが苦手な人は! 街の証明写真機パターン!



通知カードを読み取る機能がある証明写真機では撮った写真を転送してくれるまま申請できます。画面の指示に従って、操作するだけで面倒な入力などは一切ありません。明るい照明できれいな写真をカードに利用できます!

区役所では2種類の暗証番号\*を設定するので事前に考えておきました。

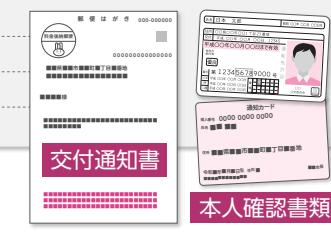
あっという間にマイナンバーカードゲット!



3週間後受け取りへ! (お住まいの自治体によって異なります)

居住地の区役所から交付通知書が到着。区役所を訪れ受け取ります。

交付通知書には受け取る場所や受け取りに必要なものが解りやすく記載されています。受け取りにはこの交付通知書とマイナンバー通知カード、運転免許証やパスポートなど本人確認書類が必要です。



\*【2種類の暗証番号】  
署名用電子証明書: 英数字6文字以上16文字以下  
利用者証明用電子証明書などで利用: 数字4桁

ここからは保険証として使用するために

### マイナポータルインストール!

このままでは保険証として利用できませんので、マイナポータルAPをインストールしてマイナンバーカードとの紐づけ、保険証として利用できるようにする手続きをおこないます。



マイナポイント申請時に同時に申請することも可能です!

マイナポータル利用者登録をすると、行政サービスの検索や申請、届出が簡単にできます。今後いろいろな機能が追加される予定もあります。

今回は名古屋市での取得をご紹介しました。必要な時間など自治体によって異なることがあります。マイナンバーカードについて詳しくはマイナンバーカード総合サイト [https://www.kojinbango-card.go.jp/] でご確認をお願いします。