

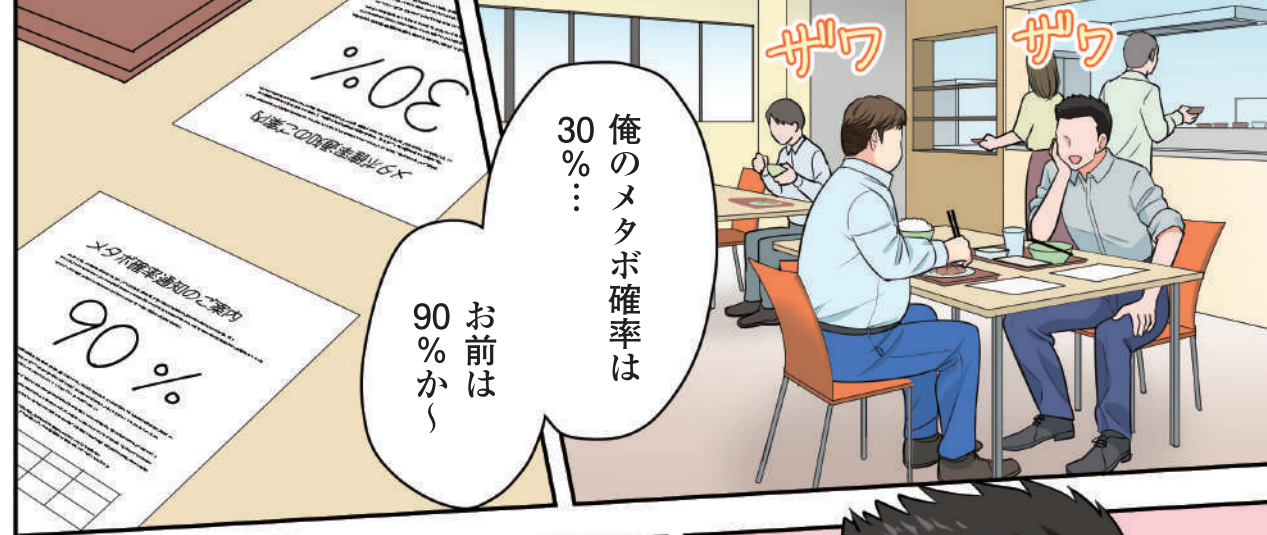
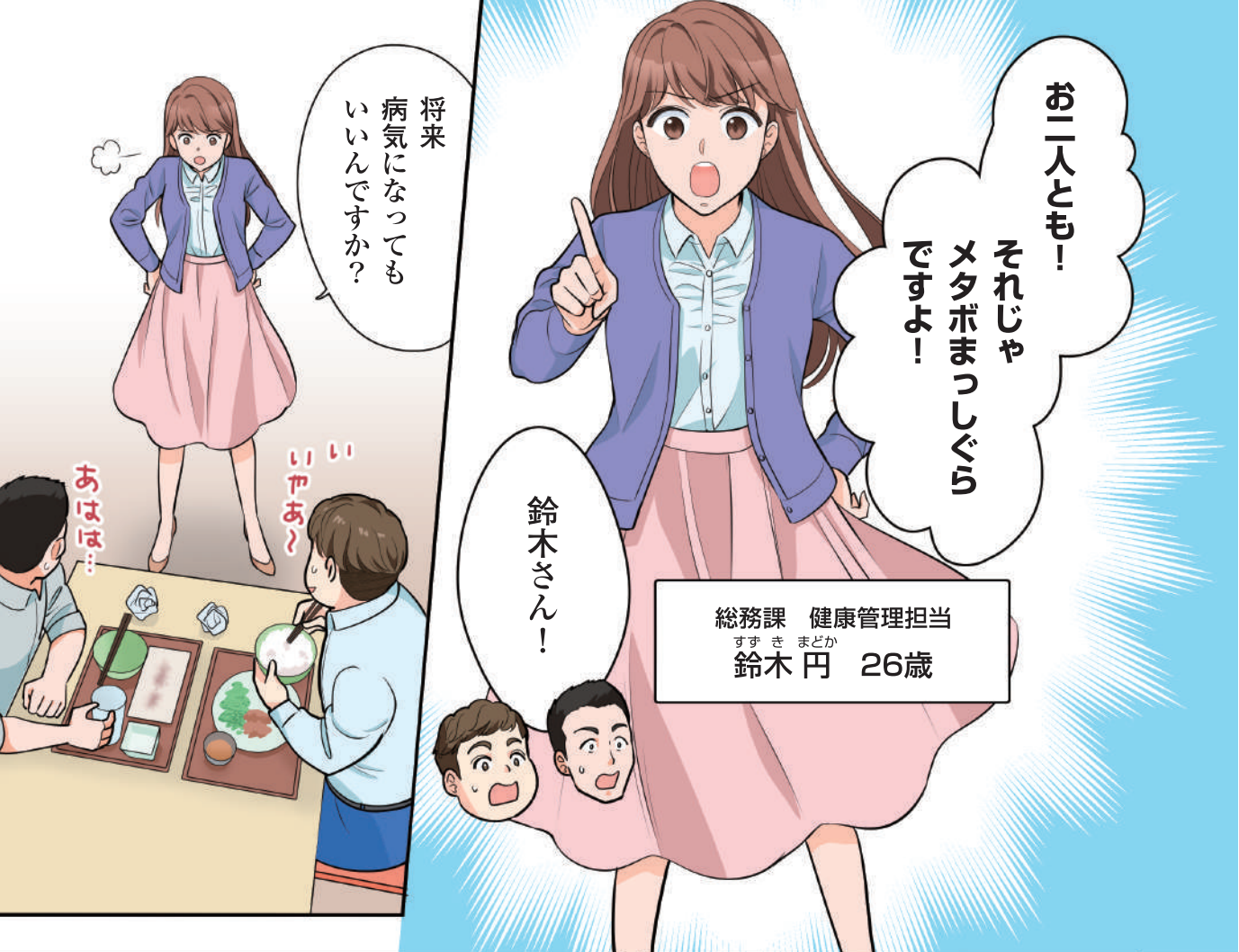
なりたい自分に!

カラダ改善

Just do it!

Let's BODY-KAIZEN!







ななんで
知ってるんだ…

もしかして
俺のファン…？



永川さんは…

運動していて細身
体型に自信あり

お酒が好きで
味の濃いおつまみを
よく作る…



50代で
急に太りだした
私の父親と
まったく同じです



どうしたら
いいの？

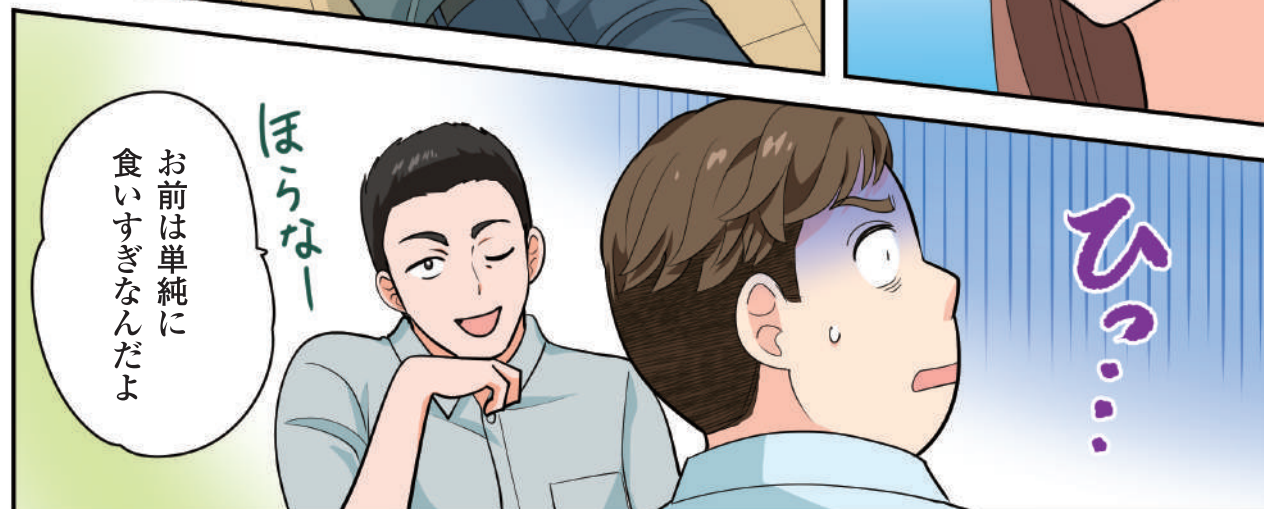
鈴木さん
俺死にたくないよ！



でも数年前
心筋梗塞になって
死にかけたんです



私の父も
新谷さんと
同じことを
言っていました…



お前は単純に
食いすぎなんだよ

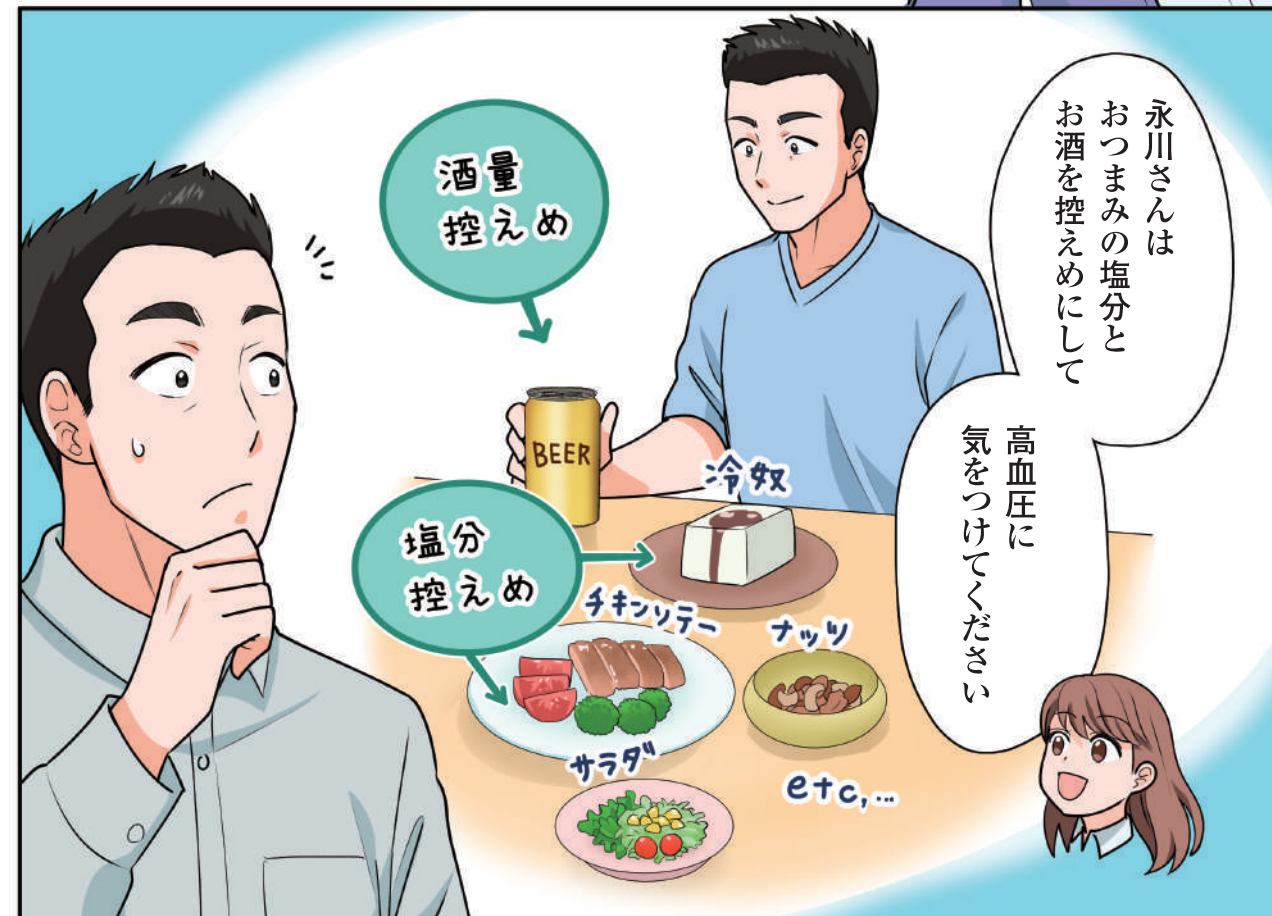
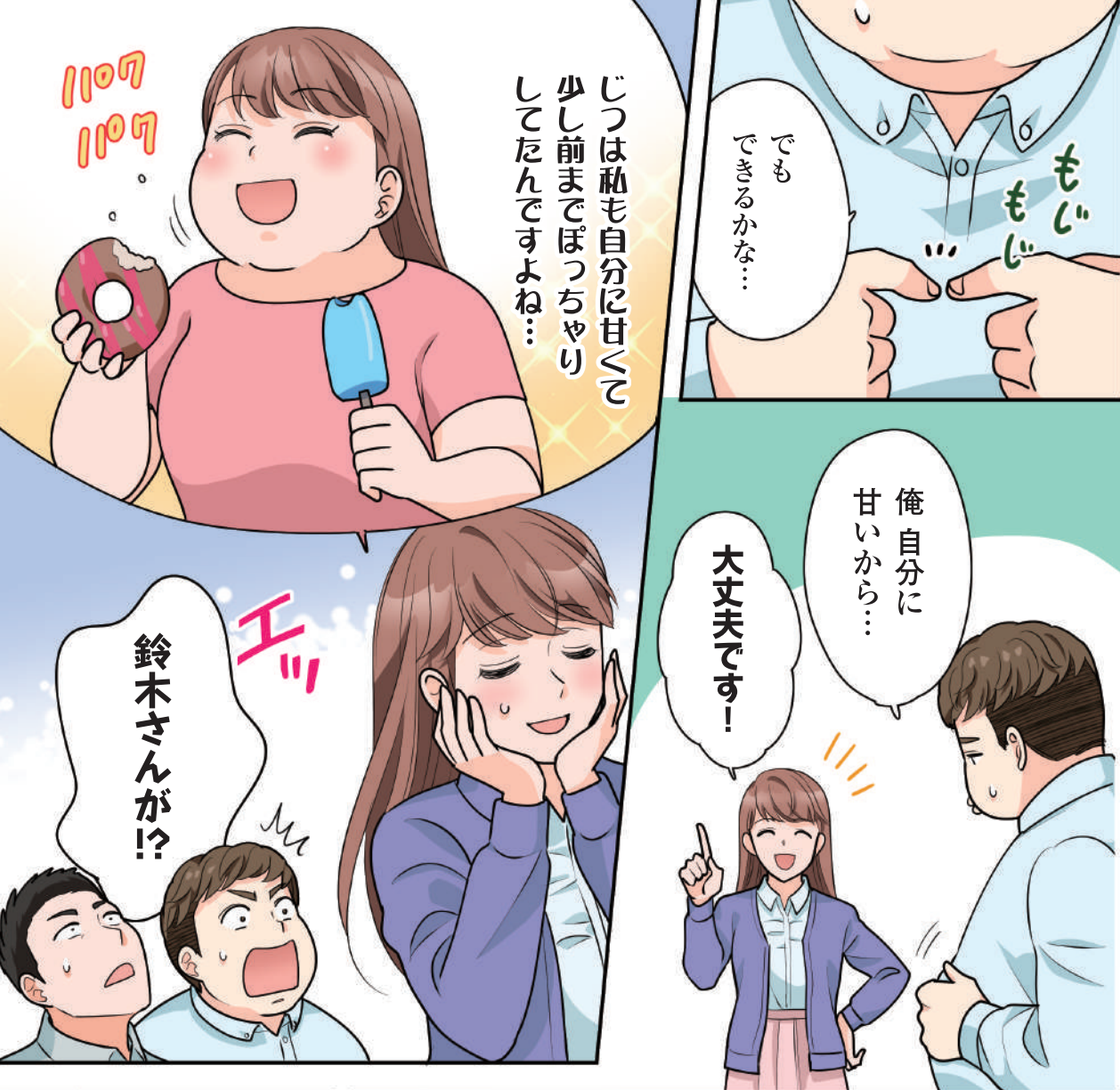
ほらなー

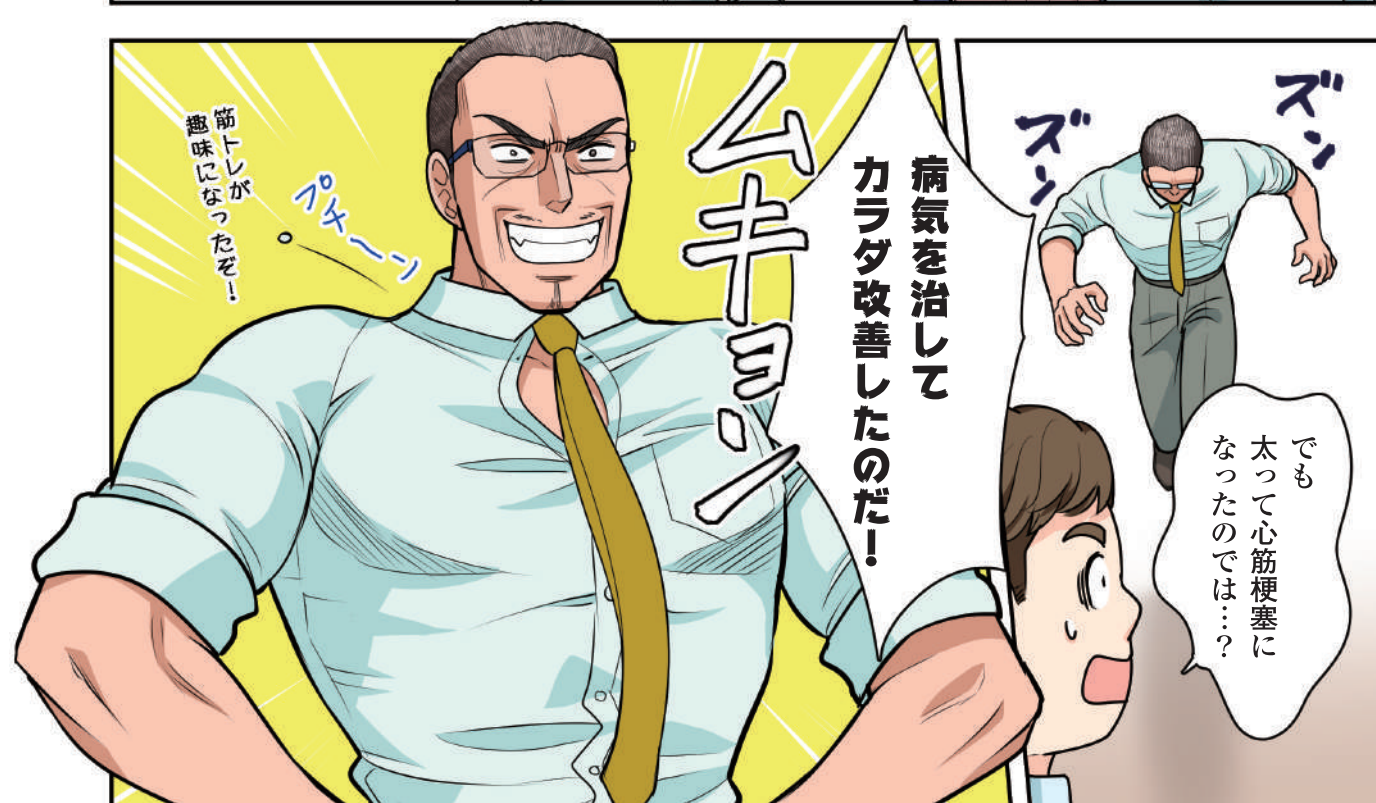
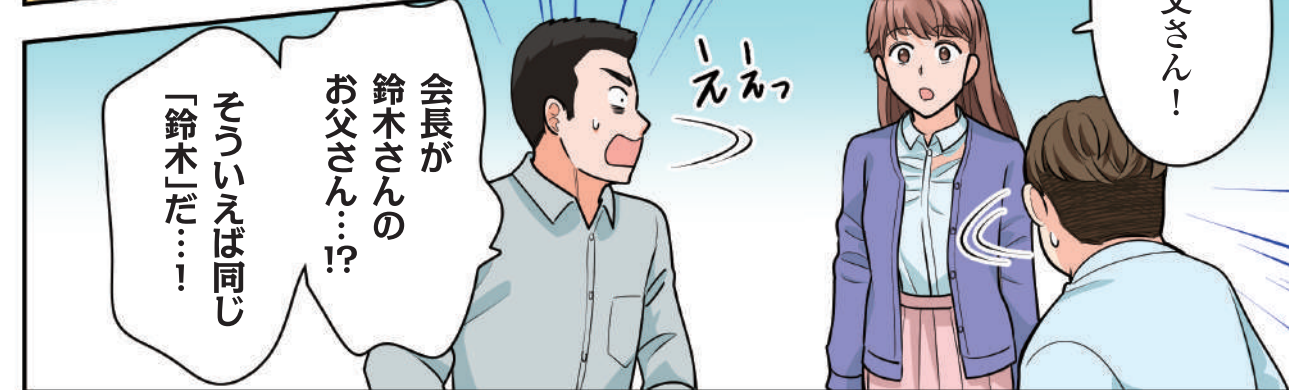
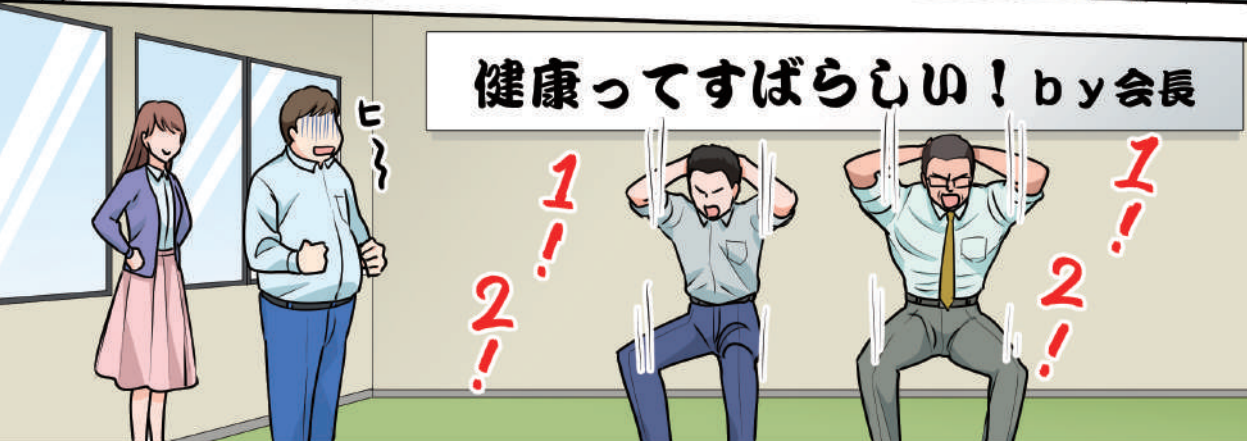
ひっ…



お俺は
太ってないよ！
ジムで
体も鍛えてるんだぞ

永川さんも
30%の数字が
出てますからね！





生活のクセ & 思い込みチェック

でカラダ改善

健康づくりは難しくありません。
今から少しずつ改善を始めてメタボに
ならないカラダを手に入れましょう。



行動の7クセ

- ☐ 通勤は車やバイク
- ☐ 近距離でも電車・バス内で立つのはニガテ
- ☐ 休日は外出よりごろ寝
- ☐ 階段よりエスカレーターが好き
- ☐ 階段や坂道で息切れする
- ☐ 仕事が忙しくて運動なんてする暇がない
- ☐ 学生時代にたっぷり運動したから大丈夫だ

カラダ改善のコツ!

毎日忙しいと正直やらなくなっちゃうよね。だけど、
今より10分多く運動することから始めようと思う。
まずは歩くことかな。スマホのアプリで目標の歩数を
設定したら、意外とヤル気が出てきたよ。
次は、健保組合が契約する「スポーツクラブ」を使って
カラダを動かしていくつもりなんだ。



食の7クセ

- ☐ 毎食、おなかいっぱいになるまで食べる
- ☐ 朝食は食べる時間がない
- ☐ 夕食や夜食のあと、すぐに寝るのが幸せ
- ☐ ほぼ毎日お酒を飲む
- ☐ 毎日のおやつ(間食)が息抜きだ
- ☐ 味の濃いものやインスタント食品が好き
- ☐ お茶より清涼飲料水、ジュース、甘い缶コーヒーをよく飲む

カラダ改善のコツ!

まずは食の7クセを改善するのが先決だ。基本は1日3食、
寝る2時間前は食べないこと。
一人暮らしや仕事が忙しいときは、野菜が多く入っている
メニューを選んで栄養バランスをとるのがオススメ。お菓子を
食事がわりにするのは厳禁だぞ。40歳で「特定保健指導」の
対象にならないように今からチャレンジだ!



タバコ好きが語る3つの言い訳

- ☐ タバコをやめるとかえってストレスが増える
- ☐ ベランダなど野外や空気清浄機の近くで吸えば迷惑をかけない
- ☐ 加熱式タバコや電子タバコにすれば大丈夫

カラダ改善のコツ!

タバコを吸いたくなったら、顔や手を洗う、歯磨きをする、
お茶をのむ、深呼吸をするなど、自分なりの気分転換法
で乗り切ってくださいね! 浮いたタバコ代で自分への
プレゼントを買うのもいいかも。健保組合の「禁煙プロ
グラム」の成功率は93%! ぜひ挑戦してみてください。



睡眠の質を下げる3つの誤解

- ☐ 睡眠不足は寝だめで解消できる
- ☐ 寝酒は深い眠りにつける
- ☐ 「寝ながらスマホ」は夜間モードにすれば問題ない

カラダ改善のコツ!

睡眠不足はメタボの原因になるぞ。
スマホの見すぎや激しい筋トレは神経が高ぶり眠りを妨
げる。寝る前は意識してリラックスの時間を作って自分
をいたわろう。ぬるめのお湯で入浴するのも効果的だ。
うまく眠れない日が続くときは、健保組合の「健康相談」
でアドバイスをもらうのもオススメだぞ。



健康保険組合は
みなさまの
カラダ改善を
応援します！



あとは
やるだけですよ！

おすすめプログラム4選



法人価格でお得に使える！
スポーツクラブ



メタボ&予備群の強い味方！
特定保健指導



オンライン

成功率9割以上！

禁煙プログラム



いつでもどこでも！

健康相談

詳しくは、当組合ホームページでご確認ください。



トヨタ販売連合健康保険組合

<https://www.toyota-hrkenpo.jp>

検索