

まだ若いから大丈夫!?

35~39歳の被保険者対象「カラダ改善」事業

健康なカラダを作るためには、若いうちから生活習慣に対する意識を持つことが重要です。「まだ若いから…」と油断していると、体の中で深刻な病気が進行しているかも!? 当組合では、令和3年度に健診を受けられた35~39歳の被保険者の方へ「メタボ確率」をお知らせします。この機会に今の生活習慣を振り返ってみましょう。

「メタボ確率」が一定以上の方へは、楽しみながら健康的な生活習慣が手に入るおトクなプログラムを令和4年度も企画しています(夏頃ご案内)。同年代の仲間と一緒にチャレンジできる絶好の機会です。お見逃しなく!

令和3年度「カラダ改善コンテスト」結果

特典1 参加者全員へ
体組成計プレゼント!!

対象者 ●35~39歳/メタボ確率50%以上の被保険者 ●35歳未満/BMI25以上の被保険者(一部事業所)

期間 令和3年10月4日~12月3日(61日間)

内容 ①週1日以上体組成を計測 ②歩数アプリで毎日歩数を計測 ③オンラインによるセミナー・セッション開催
⇒①によるプログラム前後の筋肉量・脂肪量の変化や計測回数、②の累計歩数、③の参加回数などをポイント化し順位をコンテスト形式で競う

特典2 上位入賞者へ豪華賞品プレゼント!!
(Fitbit、室内用トランポリン、ヘルシークッカーなど)



当組合オリジナル漫画冊子
「なりたい自分に!カラダ改善」

参加人数	90名
体重変化(平均)	-1.7kg
体脂肪率変化(平均)	-0.9%

令和3年度「カラダ改善コンテスト」入賞者インタビュー

- 1 コンテストに参加されたきっかけ・経緯
- 2 取組みのコツ・気を付けたこと
- 3 モチベーションを維持・アップできた理由
- 4 これからカラダ改善を始める方へのメッセージ

総合1位
トヨタ輸送株式会社 F.Tさん

体重減少だけでなく、骨格筋率のアップにもつながりました!

体重 -5.7kg
体脂肪率 -15.2%

- 以前からカラダ改善に取り組んでおり、そのノリで参加しました。
- 基礎代謝量/摂取カロリー/消費カロリーの管理と日々カラダを動かすことが重要だと思います。
- 無理をしないこと。
- やはり無理をしないことが重要だと思います。楽しくカラダ改善に取り組みましょう!

総合2位
福岡トヨペット株式会社 塚本さん

参加をきっかけに健康的なライフスタイルを送れるようになりました!

体重 -5.7kg
体脂肪率 -3.1%

- 健保組合からの案内をいただき、身体の危機を感じたので、この機会に生活改善も図りたいと思い申込みしてみました!
- 毎日8,000歩以上歩けるように夜ウォーキングを欠かさずしたのと、食事のカロリーコントロールを心掛けました!
- ウォーキングアプリがランキング形式だったので、他の参加者の方に刺激を受けながら、ウォーキングが続けられました。
- ウォーキング・筋トレ・タンパク質を意識した食事+運動後のホエイプロテインが成功のカギでした!食事はコンビニでもタンパク質表示のあるものが多いので、手軽に計算できてとても便利でした!よかったらぜひ試してみてください!

総合3位
トヨタモビリティサービス株式会社 T.Oさん

ランキング形式にする事で上位になると努力できました!

体重 -6.3kg
歩数 26,600歩/日

- 慢性的な運動不足を解消したいと思ったからです。
- 必ず毎日10,000歩以上歩くようにしました。
- 毎日体重計測をする事で、日々体重が落ちる様子がわかりモチベーションにつながりました。
- どんな些細な事でも必ず成果は出ます。継続は力なりの気持ちを持って始めてほしいです。

マッスル賞
トヨタモビリティパーツ株式会社 西山 晃史さん

新しくマラソンやトレイルランなどの趣味が見つかりました!

体脂肪率 -3.2%

- 将来のメタボ確率が高かったため。
- 毎日走ること、1日3食必ず食べること。
- 専用の体重計に毎日乗ることにより、体の変化がわかるためモチベーションをアップできました。
- 同じ志の方々や目に見えて競えるので非常に良い取組みだと思います。若い頃は運動していた方、負けず嫌いな方はぜひ参加してほしいと思います。

歩数賞
トヨタメトロジック株式会社 だいじゅさん

携帯アプリのイベント主催が健保組合なのでやる気を仕事に活かすことができました!

歩数 21,000歩/日

- 健保組合からの案内にコンテスト参加者募集を見つけ、「第一回」とあったので軽い気持ちで応募しました。
- 毎日携帯の充電を忘れない事と予備バッテリーを鞆に入れてました。
- 職場の人々に周知してもらう事で「挫折できない」と自分に言いかけました。また入賞すると商品があるのでモチベーションアップにつながりました。

スリム賞
朝日航洋株式会社 S.Yさん

体脂肪率 -2.9%

休日には土手や公園に散歩に行くようになったり、家で軽い運動をするようになりました。

- 参加案内の冊子が届きなんとなく参加してみようと思いました。
- 間食をあまりしないように気を付けていました。
- 歩数を参加者で競うイベントがあったので、他の参加者に抜かれないように意識して日常生活ができたから。
- 歩数を意識して歩いたり、家で運動したり日々のちょっとしたことで多少なりとも身体が改善されるので気合を入れて何かを始めなくても日々の積み重ねが大切だと思います。

スリム賞
朝日航洋株式会社 健康第一さん

体脂肪率 -2.9%

今現在も歩数をチェックするようにしています!

- 近年、仕事が忙しく家に帰って寝て、すぐ会社に行く日々が続く、運動するきっかけになればと思い参加しました。
- 日々、歩数をチェックしました。
- 社内に何人が参加していた人がいたので。
- 改善期間中に大病を患っていることがわかりました。どうしても仕事優先で自分の身体を後回しにしていたのですが、いつ死んでしまうかわからないため、自分の身体を大事にしてください。

入賞者以外からも「疲れにくくなった!」「睡眠の質が改善し、仕事がバリバリできるようになった!」「健診で再検査項目が皆無になった!」など、よいコメントをたくさんいただきました。



「健康経営優良法人2022」認定事業所のご紹介

2016年度より、「健康経営」に積極的に取り組む企業を認定・公表する「健康経営優良法人認定制度」(経済産業省・日本健康会議)が始まっております。当組合加入事業所で、「健康経営優良法人2022」として認定された事業所は以下のとおりです。

「ホワイト500」として認定!
(大規模法人部門の上位500社)

【大規模法人部門】

事業所名
株式会社トヨタエンタプライズ (子会社トヨタエンタプライズアシスト含む)
朝日航洋株式会社
株式会社トヨタシステムズ
トヨタファイナンス株式会社
札幌トヨペット株式会社
トヨタカロラ宮城株式会社
ネットトヨタ仙台株式会社
トヨタエルアンドエフ東京株式会社
トヨタモビリティサービス株式会社 NEW
トヨタモビリティ東京株式会社
大阪トヨタ自動車株式会社
福岡トヨペット株式会社
大分トヨペット株式会社

【中小規模法人部門】

事業所名
株式会社北日本ファミリー NEW
株式会社北海道朝日航洋
株式会社北日本朝日航洋
朝日ヘリコプター株式会社 NEW
株式会社タス
セントラルヘリコプターサービス株式会社
知多半島ケーブルネットワーク株式会社
株式会社トヨタ名古屋教育センター
トヨフジ海運株式会社 NEW
トヨタ瑞浪開発株式会社
トヨタ販売連合健康保険組合
朝日航空株式会社 NEW

また、トヨタモビリティパーツ株式会社の5支社が、優良法人を決めるための「健康経営度調査」において、「認定相当」の成績を獲得されました!(支社のため、認定取得自体は不可)

事業所名
トヨタモビリティパーツ株式会社 埼玉支社 NEW
トヨタモビリティパーツ株式会社 三重支社 NEW
トヨタモビリティパーツ株式会社 岐阜支社 NEW
トヨタモビリティパーツ株式会社 静岡支社 NEW
トヨタモビリティパーツ株式会社 愛知支社