



《健康的なカラダづくりを習慣化!》



「kickake@カロミル健康キャンペーン」結果報告

40歳で特定保健指導(メタボ指導)の対象となる可能性の高い方へ今の生活習慣を振り返っていただく機会として「健康キャンペーン」を実施しました。

対象者 ●36~39歳/メタボ確率50%以上の被保険者 ●35歳以下/BMI25以上の被保険者(一部事業所)

期 間 令和5年9月1日~10月31日(61日間)

内 容 ①オンラインセミナー「食べて痩せるダイエット習慣」
②「カロミル」アプリを使用し、歩数・食事記録・体重記録・コンテンツ視聴でポイントGET

参加人数 **72名**

体重変化(平均) **-1.2kg**

賞状

入賞者インタビュー

- ① 取組みの感想や体調の変化など実感したことを教えてください
- ② これから取組みを始める方へのメッセージ

総合1位

Dさん

- ① 楽しく参加できました。歩く意識が定着し、よほどクタクタでない限り階段を使うようになりました。体重はあまり変化はないのですが始まる前より体力がついたように感じます。
- ② まずはアプリを開くことから始めて、それができるようになったら体重計に乗ることを目標にしたら自ずと意識が変わってくると思います!ゲーム感覚で始めると楽しく続けられると思います。

改善賞

Hさん

- ① 毎日運動をすることにより足腰が強くなり子どもを持ち上げることができるようになりました。
- ② はじめはきついです。運動を続けることで結果が出てきます。がんばってください。

-7.4kg!

改善賞

トヨタモビリティパーツ(株)
京都支社
販売店担当
岡野 翔太さん

- ① 食生活の見直しや運動によって適正体重まで落とすことに成功しました。
- ② 自分のことなので健康管理がおろそかになりがちですが、しっかりと取り組みれば必ず結果はついできます。継続してがんばりましょう。

-7kg!

歩数賞

Sさん

- ① 運動することの大切さと健康的な食事を心掛けることの大切さを再認識するきっかけになりました。今後は運動と食事に気をつけていきたいです。
- ② 無理せずがんばり過ぎないことが大切だと思います。

食事記録賞&体重記録賞

Zさん

- ① 記録する習慣が身につくことにより、食事内容を気にしたり、歩数など1日の運動量も気にするようになりました。せっかくやり始めたのでキャンペーン期間だけでなく継続的に運動を取り入れていきたいと思っています。
- ② 理想の体目指して共にがんばりましょう。

食事記録賞

Kさん

- ① 食事の記録をすることで1日の摂取カロリーや数日間の自分の食べたものが把握でき面白かった。
- ② 正直、入力には面倒ですが、何を食べたか思い出すのもまた楽しかったです。

コンテンツ視聴賞

Gさん

- ① 普段何気なく摂っている食事が、どれくらいのカロリーなのか、そのカロリーを消費するのに必要な運動が可視化できたのが良かったです。
- ② 少しずつでもよいのでまずは始めてみると、継続のクセがついてきます。

こちらもご覧ください!

当組合
オリジナル
漫画冊子



毎日の小さな積み重ねが将来の健康につながります。
対象にならなかった方、参加されなかった方も、
できることをまずは1ヵ月続けてみませんか?

例

- 一日8,000歩(または10,000歩)以上歩く
- 寝る2時間前までに夕食を済ませる
- 食べる順番は、野菜→肉・魚→ご飯
- 毎日決まった時間に体重計に乗るなど