

# 生活習慣改善プログラム 2020

最終  
ミーティング  
報告

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、残念ながら最後まで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**今後の自身で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！



## 成果報告

### 全員で約30kgの減量に成功! ☆ミ

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」とこと「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ます。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、同僚の何人かと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  
たつ

04

リバウンドを乗り越え、  
8.8kg減量◎

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!



(株)トヨタシステムズ  
川道 真弓さん  
まゆまゆ

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  
メリハリダイ

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。健康はプライスレス! 自分が病気になる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  
たろちゃん

08

7.0kgの減量に成功◎

このプログラムに参加したことで、プロボロしていた土曜午前に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!



(株)トヨタシステムズ  
長澤 健介さん  
すけ





みんなで-50kg達成  
目指します!!

# 初企画がついにスタート!!

## 生活習慣改善プログラム 2020

2020年 2月 ▶ 2021年 1月

健康づくりを習慣化するには、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。そこで健保組合では、加入事業所に所属する30代の有志を対象とした「生活習慣改善プログラム」をスタートします。身に着けるだけで日々の健康状態を記録できるFitbitやオンライン特定保健指導プログラムなどを活用しながら、1年にわたって健康づくりを支援する当組合初の試みです。本誌やSNSで参加メンバーの取組みを随時発信しますので、みなさまどうぞ注目ください!

### 参加メンバー8名の健康づくりの様子を Instagramで発信中!



みなさんの  
応援が  
参加メンバーの  
励みに!



キックオフ  
ミーティングの  
様子もお届け!

参加メンバーは  
インスタネームで  
投稿中!

健康づくりを  
一緒に  
楽しめます!

あなたの  
健康づくりに  
役立つ情報も!

参加メンバーの  
ご当地ネタも  
見られちゃう?!

けんぽのアカウントを今すぐフォロー!



参加メンバーを裏面にてご紹介! 応援よろしくお願ひいたします!! ▶▶

## 生活習慣改善プログラムに参加する8名のメンバー

応援よろしく  
お願ひいたします!

01

休日も起床時間を変えずにウォーキングします! 理事長にいい報告ができるようになります!

インスタネーム **ゆっけ**

池永 雄亮さん(38)

事業所名	トヨタモビリティ東京(株)
取り組みごと	ダイエット
目標	体重6kg減

02

ダイエットするにはいい機会だと思い参加しました。夜遅く食べないなどで食生活を改善します。通勤時は速回してプラス10分歩きます!

インスタネーム **maiky**

牧岡 司さん(36)

事業所名	(株)トヨタエンタプライズ
取り組みごと	ダイエット
目標	体重16kg減

03

毎日1万歩以上歩いて、食事内容を見直します。個人としてだけでなく、会社全体の喫煙率低下に向けてがんばります!

インスタネーム **たつ**

水本 樹宏さん(37)

事業所名	福岡トヨペット(株)
取り組みごと	ダイエット・禁煙
目標	体重7kg減、完全禁煙

04

夜9時以降かつ寝る3時間前は食べないことが目標です。子どもに「ママはおデブ」と言われて一念発起、出産前の体形に戻れるようみんなと一緒にかんばります!

インスタネーム **まゆまゆ**

川道 真弓さん(40)

事業所名	(株)トヨタシステムズ
取り組みごと	ダイエット
目標	体重17.2kg減

05

食事制限と運動をバランスよく取り入れて、目標は高く持ってがんばります!

インスタネーム **イマコー**

今井 康輝さん(37)

事業所名	トヨタモビリティパーツ(株)
取り組みごと	ダイエット
目標	体重20kg減

06

週3回以上は運動して、カッコいい父ちゃんになれるようがんばります!

インスタネーム **メリハリダイ**

高綱 雄介さん(36)

事業所名	(株)トヨタシステムズ
取り組みごと	ダイエット
目標	体脂肪をしっかりと落としてメリハリボディを作る!

07

会社では階段を使うなどで日々の運動を心がけます。また、夜遅い時間帯の食事も控えます。健康第一でみんながかんばりましょう!

インスタネーム **たるちゃん**

田路 剛之さん(29)

事業所名	大阪トヨタ自動車(株)
取り組みごと	ダイエット・体づくり
目標	BMI、体脂肪率を適切にする

08

2年かけて20kg減のあとに1年で13kgリバウンドした経験が...なるべく階段を使い、食事は副菜から摂って、休日には1時間は身体を動かします。みんなに見守られながらがんばるぞ!

インスタネーム **すけ**

長澤 健介さん(30)

事業所名	(株)トヨタシステムズ
取り組みごと	ダイエット
目標	8か月で体重13kg減、1年で15kg減

みんなで楽しく健康づくりをはじめましょう!