

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!



当組合オリジナル漫画冊子「なりたい自分にカラダ改善」

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)

| | |
|------------|--------|
| 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 -5.7kg
体脂肪率 -15.2%

体重が減少しただけでなく、骨格筋率のアップにもつながりました!

- ①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。
- ②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。
- ③無理をしないこと。
- ④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

体重 -5.7kg
体脂肪率 -3.1%

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!

- 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!
- ②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!
- ③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。
- ④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

体重 -6.3kg
歩数 26,600歩/日

ランキング形式にする事で上位になろうと努力できました!

- ①慢性的な運動不足を解消したいと思ったからです。
- ②必ず毎日10,000歩以上歩くようにしました。
- ③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。
- ④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。

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。

- ①参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。
- ②間食をあまりしないように気を付けていました。
- ③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。
- ④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も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なっています!

- ①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。
- ②日々、歩数をチェックしました。
- ③社内に何人か参加していた人がいたので。
- ④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。

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

体脂肪率 -3.2%

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!

- ①将来のメタボ確率が高かったため。
- ②毎日走ること、1日3食必ず食べること。
- ③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。
- ④同じ志の方々と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

歩数 21,000歩/日

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!

- ①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。
- ②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。
- ③職場の人々に周知してもらおう事で「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。

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くなった!」など、よいコメントをたくさんいただきました。

