

35~39歳の被保険者対象「カラダ改善」事業

健康なカラダをつくるためには、生活習慣に対する意識をもつことが重要です。みなさまは、健康のためにしていることはありますか?今年度も、40歳到達時の「メタボ確率」が高い方へ、カラダ改善のヒントとなるプログラムをご提供予定です。日々の行動を振り返り、できることを始めてみましょう!

- 例
- 寝る2時間前までに夕食を済ませる
 - 一日8,000歩以上歩く
 - 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

こちらも
ご覧ください

当組合オリジナル
漫画冊子



令和4年度 「カラダ改善コンテスト」結果

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4年10月3日~12月2日(61日間)

内容 ①週1日以上体組成を計測 ②アプリで毎日歩数を計測・チャットコミュニケーション ③オンラインセミナー
⇒①~③をポイント化し順位を競うコンテスト

上位入賞者へ豪華賞品プレゼント!!
(Fitbit、パワーガン、ヘルシーミールなど)

参加人数

88名

体重変化
(平均)

-1.6kg

体脂肪率変化
(平均)

-1.1%

令和4年度 「カラダ改善コンテスト」入賞者インタビュー

- ①成功のコツ(取り組んだこと)
- ②カラダ改善を始める方へひとこと

男性 個人賞 1位

福岡トヨペット株式会社
倉茂 将久さん

体重 -8.2kg
体脂肪率 -4.6%

①食事制限の継続が一番のコツだと感じています。食事面では、毎日のEAA摂取とケトジェニックダイエットを実施。卵、牛肉、MCTオイル、アボカド、トマト、グレープフルーツ、無塩ミックスナッツ等を摂取。味付けは塩コショウのみ。運動面では脚や背中を重点的にトレーニング。HIITやピリズブートキャンプを実施。

②食事制限や運動は、短期間で実施すれば継続しやすいです。筋肉を維持しながら、脂肪を落とすためには、タンパク質を十分摂取してトレーニングを欠かさないことが重要です。

女性 個人賞 1位

伊藤 亜里沙さん

体重 -8.1kg
体脂肪率 -4.6%

①無理はしない(脂質を減らす代わりにお米をしっかり食べる、軽い運動をするなど)

②軽いところから始めてみてください!おやつを食べていたのをやめる、おかずの揚げ物を刺身に変えるなど。あとは、少しでも良いので運動(歩く、ストレッチだけでも!)を習慣にすると少しずつですが効果は出ます!!

男性 個人賞 2位

株式会社
トヨタシステムズ
あわさん

体重 -4.6kg
体脂肪率 -2.6%

①今回の結果は有酸素運動(ウォーキング平均1万8千歩/日)によるものです。歩き過ぎて身体を壊すのは絶対にNGなので、足腰と体幹のストレッチやマッサージをきちんとやりました。食事は成人男性の1日の摂取カロリー(1800~2400kcal)を目安に、野菜やタンパク質を意識。甘い物や脂は無理に避けず、ストレスをためないようにしました。

②ウォーキングは数年前から継続し、今では1日に1万~2万歩歩いても疲れません。歩ける距離(行動範囲)が広がったおかげで、以前より活発かつ積極的になれたと思います。

女性 個人賞 2位

S.I.さん

体重 -2.9kg
体脂肪率 -1.0%

①定期配信された摂取カロリーの計算や筋トレなどの動画を取り入れることで、効率的にカラダづくりができました。成功のコツはサポーター(家族)です。一緒に過ごせる休日はたくさん歩ける&動ける所を探すなど、サポーターがいたから楽しく取り組めて、モチベーションを保てました。参加者同士で行動記録を共有できるアプリもよかったです!

②期間を決めて「●kg痩せるには1日の摂取カロリーは●kcalにする」と計画するだけでも、やった分だけ絶対にカラダは応えてくれます。一緒に頑張れる・報告できる仲間がいるととってもおすすめです!

改善賞

TIさん

体重 -5.9kg
体脂肪率 -3.0%

- ①炭水化物を控えることと、とりあえず3週間は苦でも続けてみることを決意して取り組みました。
- ②カラダ改善をしてみて悪いことはありません。いつ始めるかを考えるより、まず始めてみてから考えてみましょう。今日が皆さんの中で一番若い日です。今から始めればまだ変えられます!頑張りましょう!

歩数賞

トヨタモビリティパーツ
株式会社 京都支社
田中 直広さん

1日当たり歩数
17,731歩

- ①町の風景を見て楽しみながら、運動(ランニング)するよう心がけました。
- ②運動は大変ですが、そこに楽しみを見つけられると長続きます。ぜひ楽しみを見つけながら運動してみてください。

その他「体の動きがよくなった」「疲れにくくなった」「体調に関する意識が変わった」「血液検査の数値が改善した」など、よいコメントをたくさんいただきました。

