



# ウォーキング チャレンジ通信



新潟市

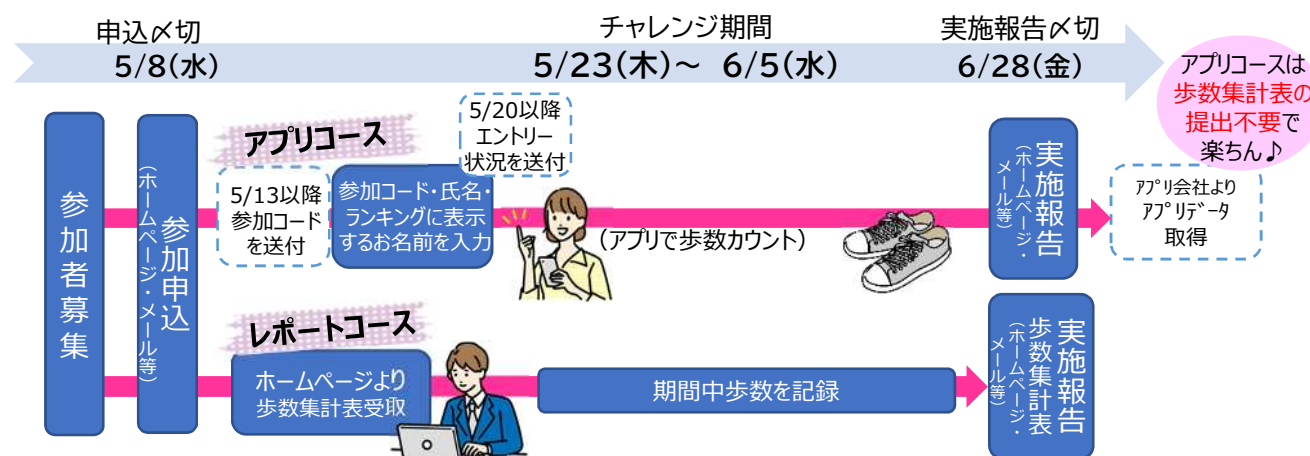
令和6年春 準備号

緑の季節  
です

## 職場のみなんで健康づくりにチャレンジ!!

お待たせしました！今年もウォーキングチャレンジを年2回開催します。1回目は5月です。事業所でアプリコースかレポート(歩数集計表)コースのどちらかを選んでお申し込みください。チャレンジ期間は2週間です。皆さまの職場でもチャレンジしてみませんか。

### 参加の流れ (□は市が行うこと)



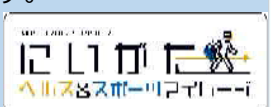
市ホームページにて手続きいただく場合は、参加申込書・実施報告書の添付が不要です。(ホームページの入力項目に、同様の内容が含まれています)

### アプリ紹介



グッピーヘルスケア

新潟県「にいがたヘルス&マイレージ事業」アプリ「グッピーヘルスケア」で新潟県を登録すると、ウォーキングなどの運動、スポーツイベントの参加などでアプリポイントが貯まります。貯まったポイントは、地域協力店(県内約600店)で100ポイントごとに特典やサービスと交換できます。



\*アプリの利用方法や、地域協力店等は県HPをご覧ください。 ↑県HP

### アプリ機能「ウォークラリー」とは

NEW

日本一周コース  
北海道～沖縄まで  
47都道府県を縦断できます。

自分のチームや  
他チームの進行状況が  
一目でわかります。

アプリを通じて歩  
数データが送られるので、歩数報告  
が簡単です。



ウォークラリーの  
詳細や、Q&Aなどが  
表示されます。

以下順位を確認できます。

- チーム  
チーム毎の順位
- チーム内  
チーム内での個人順位
- 個人  
参加者全員の個人順位

裏面もご覧ください



## 運動開始前の体調チェックシート

運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。自分でチェックする習慣をつけましょう。治療中の人は主治医の指示を守りましょう。体調不良が続く場合は、無理せずかかりつけ医等を受診しましょう。

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季)熱中症警報が出ている	はい	いいえ

運動を始める前に  
一つでも「はい」があったら  
運動中止を検討しましょう。

すべて「いいえ」であれば、  
無理のない範囲で  
運動に取り組みましょう。

楽しみながらチャレンジ♪  
個々のペースや目標に合わせて、  
無理のない範囲で歩きましょう！



運動中に「きつい」と感じる場合は、運動強度が強すぎるかもしれません。「楽である」～「ややきつい」と感じる強度の身体活動が適切で、運動効果があるといわれています。無理は禁物です。運動中に「異常かな？」と感じたら、運動を中止しましょう。