



ウォーキング チャレンジ通信



新潟市

令和7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700店)で100ポイントごとに特典やサービスと交換できます。



↑県HP

地域協力店の検索サイトがリニューアル！検索しやすくなりました！ぜひご覧ください



アプリ機能「ウォークラリー」とは

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♪
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。