

市職員対象ウォーキングチャレンジの実施結果について

1 実施状況

- 実施期間 6月5日（火）～7月2日（月）の4週間
- 参加者数 1,305人（261チーム）
- 参加所属数 150（全所属の36.4%）
 うち市長部局 112（市長部局全所属の70.4%）

2 実施結果

○チーム平均歩数（/日）上位表彰チーム

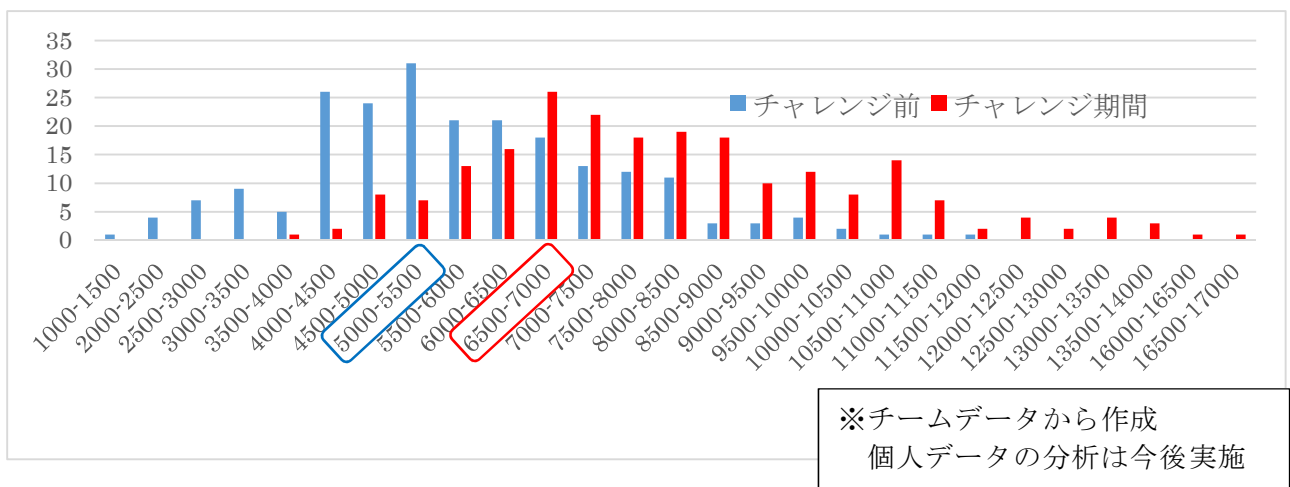
順位	所属名	チーム名	平均歩数（/日）	副賞
1位	総務部総務課	チーム ARUKU	16,698歩	商品券1万円
2位	2019年G20 サミット推進課	Teamーバリバリ全開	16,186歩	商品券5千円
3位	消防局警防課	消防局警防課	13,929歩	商品券3千円

※参加チームには、抽選で100チームに参加賞をプレゼント

○参加者の平均歩数（/日）速報値（H30.7.6時点）

8,120歩/日（チャレンジ前の平均歩数5,800歩より約2,300歩増加）

○チャレンジ前とチャレンジ期間の平均歩数分布（データのある218チームで比較）



3 今後の運動継続支援

- 職員ポータル掲示板を利用した健康づくり情報の発信
- 安全・衛生委員会による健康づくり活動の企画・実施 など

職場の仲間と

ウォーキングチャレンジ

チャレンジ期間:9/1~11/30のうち4週間
参加受付期間:7/13~10/31

健康経営の
取り組みとして

自分のペースで
歩数アップ・運動不足解消

コミュニケーションの
きっかけに



期間中 1日平均歩数上位の企業等を表彰します

副賞 **1位 3万円、2位 2万円、3位 1万円**

4位~10位 5千円 (新潟市・佐渡市共通商品券)

スポンサー賞

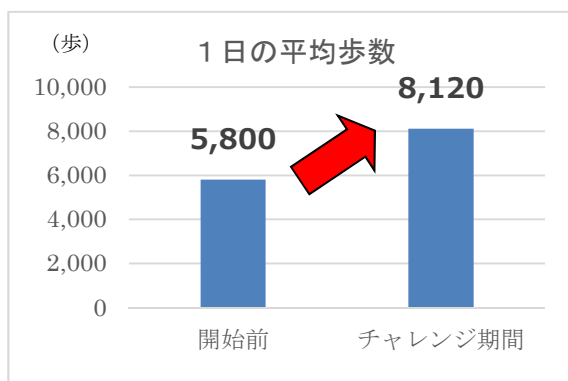
※協賛企業募集中 (~10月1日まで)

協賛企業からの提供品が参加チームに抽選で当たります。



新潟市役所の取り組み結果(速報)

- ・ 261チーム、1,305人がエントリー
- ・ 市長・副市長はじめ、トップが進んで参加
- ・ 期間中の平均歩数 8,120歩/日
- ・ チャレンジにより 約2,300歩歩数アップを実現!!



参加チーム募集 10月31日(水)締切

新潟市ウォーキングチャレンジ

新潟市では、働き盛り世代の健康応援の取り組みとして「ウォーキングチャレンジ」を実施します。
職場の仲間と楽しみながら、歩数アップにチャレンジしましょう！

1 申込

同じ企業内で5～9人のチーム（チーム数に制限はありません）をつくり、10月31日（水）までに申し込みください。

インターネット申込 新潟市公式ホームページで **ウォーキングチャレンジ** 検索

郵送申込 下記の問い合わせ先に参加申込書を提出

2 チャレンジ

企業等での**チャレンジ期間(9/1～11/30のうち連続する4週間)**を決めます。
各自が測定した毎日の歩数を集計表に記録します。（運動する場所・時間帯は問いません）
楽しみながら、歩数アップにチャレンジしましょう。

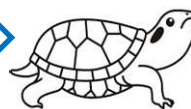
3 報告

4週間の記録（報告書・集計表）を12月14日(金)までに新潟市に提出してください。

4 表彰

報告をもとに、期間中1日平均歩数上位の企業等を表彰。ランキングも公表します。
スポンサー賞の当選発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。

各自で健康づくりを継続



続けることが大事

Q&A

Q1 歩数は、自己申告でよいですか？

A1 歩数アプリや歩数計で測定した数字を記録してください。

Q2 おすすめの歩数アプリはありますか？

A2 国のFUN+WALKアプリはいかがでしょう。もちろんほかのアプリでもOKです。

Androidの方



iPhoneの方



※前日の歩数はグラフでしか確認できませんので
ご注意ください
※LINEで共有できます

詳細は **新潟市 ウォーキングチャレンジ**

検索

問い合わせ先：新潟市保健衛生部 保健所健康増進課 〒950-0914 新潟市中央区紫竹山 3-3-11
TEL:025-212-8166 E-mail:kenkozoshin@city.niigata.lg.jp