



新潟市



新潟市市民

ウォーキングチャレンジ通信

てっと君

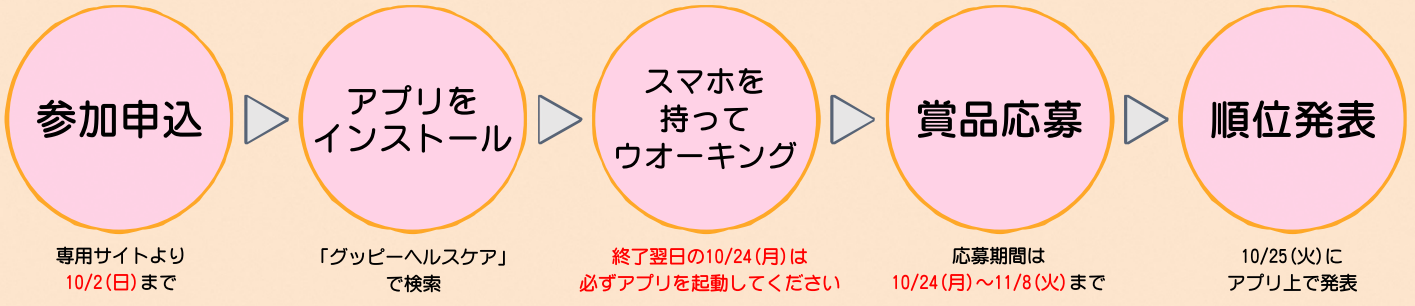
令和4年 9月 準備号

今年度初！楽しみながら運動や健康づくりに取り組めるよう、健康アプリを使って参加する「新潟市市民ウォーキングチャレンジ」を開催します。

新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん



参加方法（詳しくは新潟市HP「[市民ウォーキングチャレンジ](#)」をご覧ください）



専用サイトより
10/2(日)まで

「グッピーヘルスケア」
で検索

終了翌日の10/24(月)は
必ずアプリを起動してください

応募期間は
10/24(月)～11/8(火)まで

10/25(火)に
アプリ上で発表

賞品・スポンサー賞の抽選結果は、発送(令和5年1月予定)をもって発表に代えさせていただきます。



グッピーヘルスケアのご紹介

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400店)で100ポイントごとに様々な特典やサービスと交換できます。

アプリポイントの取得方法

iOS

Android



デザート
プレゼント！

会計から
10%OFF!

など



申込時に返送されるメール本文にある
イベントコードを入力してください。



100pt
獲得！



花野古町

新潟市内の散歩コースのご紹介

新潟再発見～街なか歩き～コース



白山公園からスタートし、県政記念館から古町モール・マンガストリートを通り西大畑公園へ。

帰りはイタリア軒・NEXT21の前を通る西堀通りを使って白山公園へ戻る、全長約3.8kmの散歩コースです。

所要時間は約1時間ほど、男性なら平均5,400歩、女性なら平均6,300歩(*)で歩くことができます。
(※歩幅を男性70cm、女性60cmとした場合です)



その他市内のコースはこちらから→

歩くことによる効果とは？



笹団五郎

肥満解消

血中の
中性脂肪の
減少

血圧や
血糖値の
改善

心肺機能の
改善

骨粗鬆症の
予防

ジョギングと異なり、常に足が地面についていますので、膝や腰の疾患を抱えている方でも不安が少なく、手軽に始められる運動として人気があります。

出典：厚生労働省「e-ヘルスケア」HPより抜粋・要約

今回使用するアプリ「グッピーヘルスケア」では、歩数を時間帯・日・月毎にグラフで確認できる他、年代別や性別の歩数ランキングを確認することができます。アプリを上手にを使って、ウォーキングを楽しみましょう。

1年の1日平均の身体活動から分かる予防基準一覧

1日の歩数	1日のうち 速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	サルコペニア(筋減少症)、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	肥満

出典：「健康長寿研究所」HP『中之条研究』の項目より

問い合わせ先

新潟市保健所健康増進課

TEL:025-212-8166

この事業は、新潟市が実施し、広報についての業務を(株)プロメディア新潟・(株)テレビ新潟放送網が受託しています。