



# ウォーキング チャレンジ通信



新潟市

令和6年秋 準備号

スポーツ  
の秋

今回は3週間のチャレンジです！



秋のウォーキングチャレンジは、春より少し長く3週間のチャレンジ期間です。  
過ごしやすくなる季節ですので、皆さまの職場でもウォーキングに取り組んでみませんか。

## 参加の流れ (□は市が行うこと)

申込〆切 ※コースにより異なります

アプリコース: 9/5

レポートコース: 9/27

チャレンジ期間

10/10(木)～ 10/30(水)

実施報告

10/31～  
11/15



嬉しい  
特典♪

## 抽選で賞品が当たります

新潟市・佐渡市共通商品券(1万円分×10事業所)に加え、  
秋開催は協賛企業からのスポンサー賞もあります。何が当たるかはお楽しみ♪

### 協賛企業(協賛決定順)

HARU, 東京海上日動火災保険株式会社, SHIKIEN株式会社, 株式会社環境科学,  
住友生命保険相互会社 新潟支社, 株式会社ヴァーテックス, 公益財団法人 新潟市開発公社,  
TeNYテレビ新潟, 大塚製薬株式会社 北関東支店 新潟出張所, 新潟中央ヤクルト販売株式会社,  
株式会社開新電気, 株式会社MiKUMARi, 一般社団法人 日本声ヨガ協会, 明治安田,  
SOMPOひまわり生命保険株式会社 新潟支社, スポーツクラブNAS新潟, 株式会社DI Palette,  
研冷工業株式会社, 株式会社新宣, ヤマサ醤油株式会社 新潟支店,  
富士通Japan株式会社 Niigata Hub



NEW!

さらに、参加賞として参加事業所の中から抽選で、  
**ウォーキングチャレンジオリジナル反射リストバンド**が抽選で当たります！

車のライトなどに反射して発光します！  
夜間の防犯だけでなく、夜道のウォーキングにもご活用いただけます



### 市民ウォーキングチャレンジ同時開催

昨年同様にアプリ「グッピーヘルスケア」を使用して事業所と同時開催となります。ご家族やご友人と一緒に参加ください！  
(事業所ウォーキングチャレンジにアプリコースで参加いただく場合は、市民ウォーキングチャレンジには同時参加はできません)

裏面もご覧ください



## ウォーキングにプラスしてみましよう！

ウォーキングからよりよい効果を得るためにも、以下のことにも意識してみましよう！

### 食事管理

バランスのよい食事を意識することはもちろんのこと、**早朝にウォーキングする場合は、ウォーキング前に軽食をとり、ウォーキング後は30分ほど経ってから食事をする**とよいでしょう。空腹時に有酸素運動すると脂肪燃焼効果はアップしても、筋肉が分解されてしまう可能性があるためです。筋肉は太りにくい体にするために不可欠なので、ウォーキング前には軽く何か食べておきましょう。

### 筋力トレーニング

ウォーキングにプラスして、**筋力トレーニングを取り入れてみましよう**。基礎代謝が上がって太りにくい体になります。簡単に取り入れやすい筋トレから始めるのがおすすめです。

引用：「NAS MAGAZINE」

スポーツクラブNAS株式会社では、フィットネスや美容、ダイエットに関する情報を、「NAS MAGAZINE」として配信しています。

今回掲載のウォーキング以外にも、様々な情報が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

なお、スポーツクラブNAS株式会社と新潟市は市民の健康増進に関する包括連携協定を締結しています。

NAS MAGAZINE  
はこちらから



## 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よう。治療中の人は主治医の指示を守りましよう。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よう。

	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

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より引用

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よう。

すべて「いいえ」であれば、  
無理のない範囲で  
運動に取り組ましよう。

