



ウォーキング チャレンジ通信



新潟市

令和8年秋 準備号

ウォーキング
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: 9/3(木)まで
レポートコース: 9/30(水)まで

チャレンジ期間

10/8(木)～ 10/28(水)

実施報告

10/29(木)～
11/20(金)

アプリコースは
歩数集計表の
提出不要



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。



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

↑県HP



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
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

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ご参加ください！
(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)

ウォークラリーの“チャット機能”をご活用ください！

アプリコースで使用するウォークラリーに「チャット機能」があります！ご存知でしたか？
ウォーキングチャレンジ中、チーム内でメッセージを送り、コミュニケーションをとることができます！

チャット機能の使い方



「メッセージ」をタップ

所属しているチームの
メッセージをタップ参加者へテキストでメッセージを
お送りすることができます。

リアクション機能も追加されました♪
みんながやる気アップするメッセージ
を送りあいましょう！！

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

「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
1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

