

はいーそれではウォーキングチャレンジの参加方法を説明します！

1. 市民ウォーキングチャレンジの参加方法

2. まず、新潟県の健康アプリ『グッピーヘルスケア』をインストールして、アプリ内でプロフィールを設定します

3. 次に、アプリ画面左上の「+」マークを押し、カテゴリから「ウォークラリー」を押し、好きなチームを選んで登録します

ウォークラリーは2チームの対抗戦！

……チームコード……

まいかちゃんチーム
2962 : 0807 : 5501

てっと君チーム
2962 : 3973 : 8779

Android端末の人は、『Google Fit』も同時にインストールして、『グッピーヘルスケア』と連携しておいてください

ダウンロードはこちら！

わたしAndroidだわ～

ウォーキング

あとは、参加期間中にスマホを持って歩けばOK！
そのほかの情報は、新潟市のホームページを見てね！

歩き方のセミナーもあるみたいだよ！

お父さんも参加してみたら？

あ！行ってみようかな！

インストラクターが教える ウォーキングセミナー

座学と実践で歩き方を学びます。

テーマ 体幹を意識した歩き方…10月2日(月)
▷ 疲れにくい歩き方…10月16日(月)
時 11時、13時 ※各1時間
場 スポーツクラブNAS新潟(中央区新光町)
定 各回先着20人 ¥500円
申 9月20日(水)から電話で同スポーツクラブ(☎025-288-2001)

ウォーキングは、強度の調整がしやすく、自分のペースで気軽に取り組める有酸素運動です。腕を大きく振って歩くと歩幅が大きくなり、運動量がアップします。
小まめに水分補給をし、その日の体調に合わせて少しずつ歩きましょう。

同スポーツクラブインストラクター いわき IWAKI さん

青池さんの1日(平日)

5:30 起床

5:45 犬の散歩

6:00 **ウォーキング**

7:00 シャワー・朝食

7:45 出勤

18:00 帰宅

19:00 夕食・入浴

20:00 犬と遊ぶ

21:00 就寝

犬の散歩はゆったりで、ウォーキングは強度高めです

毎食必ずマイタケ、サラダ、ショウガを食べます

ウォーキングを始めてから早く寝るようになりました

私のウォーキング習慣

人間ドックでメタボリックシンドロームと診断されたのをきっかけに、3年前からウォーキングを始めました。

最初の頃は家から出るのがおっくうに感じる日もありましたが、「とりあえずいったん外に出てみる」ことを意識すると継続することができました。ウォーキングをするようになってからおなかが引っ込んで、周りの人に驚かれています。腹囲や体重の記録を見て、自分でも成果を感じられるのが楽しいです。

これからは無理のないペースで歩き続けて、より健康な体を目指していきたいです。

青池 仁さん (西区在住)

ウォーキングチャレンジで歩数を増やすひと工夫

普段の生活の中で意識すると、歩数を増やすことができます。

- 車は店の入り口から離れた駐車場に停める
- バスは目的の停留所の1つ前で降りる
- 休日は家から出るようにする
- 定期的に歩数を確認し、前日や1週間前のものと比較する
- 一緒に参加する仲間をつくり、日々の歩数を話題にする