

## 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(ノ日)上位表彰チーム

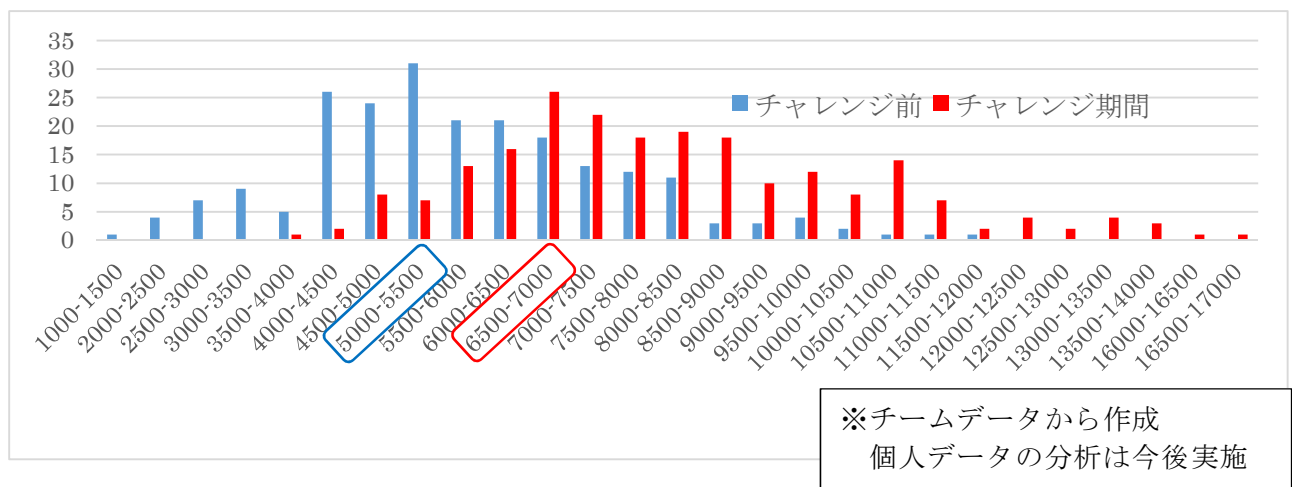
順位	所属名	チーム名	平均歩数(ノ日)	副賞
1位	総務部総務課	チーム ARUKU	16,698歩	商品券1万円
2位	2019年G20 サミット推進課	Team-バリバリ全開	16,186歩	商品券5千円
3位	消防局警防課	消防局警防課	13,929歩	商品券3千円

※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(ノ日) 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



# 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。

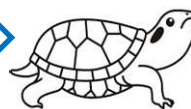
### 3 報告

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アプリはいかががでしょうか。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