



健康の秘訣はお口にあった!?

必読! ライフステージ別「お口トレーニング」集

くらし



今日から始める 20の習慣



みんなで楽しく ハハハの歯



～はじめの一步 つづける一步～

ウォーキングチャレンジ

参加費無料! 手帳に歩数等を記入して
区役所へ提出するだけ!

※歩数計は各自でご用意ください

ウォーキングチャレンジとは

健康なカラダを手に入れるために、まずは自分の生活状況を確認してみませんか?
あなたの活動状況を分析して結果をお返しします。

参加の流れ

チャレンジ期間9月～11月



手帳を 手に入れる

手帳は区役所または出張所、巻地域保健福祉センターに設置しています。
(7月～)

手帳に 歩数等を記入

記載項目に沿って手帳を記入。記載忘れがあっても最後まで続けることが大切!

手帳を提出 (12月末メ切)

区役所へ提出。参加賞をお渡しします。提出いただいた中から抽選でステキな景品が当たるチャンス!

評価を 返却

結果を分析して提出いただいた手帳と共に個別アドバイスを送付します。

News!!

ウォーキングチャレンジ**参加者限定!**
体組成測定会やウォーキング講演会も実施!

体組成測定:体重や体脂肪だけではなく、筋肉量や体水分量、推定骨量等を特殊な測定器を用いて測定します。

詳細は裏面をチェック!

ウォーキング講演会 & 体組成測定会お知らせ

要申込

歩行と病気との関連性研究の第一人者

青柳幸利氏講演会 (体組成測定会同時実施)

演題 健康寿命を延ばす歩き方の黄金律
～がんや認知症など生活習慣病全般を防ぐウォーキング～

日時 令和元年8月17日(土)
午後1時30分～午後3時(受付:午後0時30分～)

会場 巻地域保健福祉センター(西蒲区巻甲4363)

定員 先着100名



青柳 幸利氏

筑波大学卒。トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了。カナダ国立環境医学研究所研究員、奈良女子大学生活環境学部助手、大阪大学医学部非常勤講師を経て東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム副部長に就任。群馬県中之条町に住む65歳以上の住民5,000人を対象に歩行と病気に関する世界的にも注目される研究を実施。

お申込み 新潟市役所
コールセンター



新潟市役所コールセンター

こたえてコール

025-243-4894

いがかたしあんのじやくじよです。

受付期間 令和元年7月19日(金)～8月9日(金)

受付時間 午前8時～午後9時(年中無休)

ウォーキングチャレンジの前後で成果を確認してみよう

体組成測定会(ビフォー)

- 8月17日(土)
午後0時30分～午後4時
会場:巻地域保健福祉センター
- 8月26日(月)
午前9時～正午
会場:巻地域保健福祉センター

ここでも体組成測定ができます!

予約不要!
時間内であれば
いつでも
OK

チャレンジ期間
(9月～11月)

体組成測定会(アフター)

- 12月4日(水)
午後1時～午後4時
会場:巻地域保健福祉センター
- 12月7日(土)
午前9時～正午
会場:巻地域保健福祉センター
- 12月11日(水)
午前9時～正午
会場:西川健康センター

記入した
ウォーキング手帳を
ご用意ください

★その他の健康教室情報 からだ測定!運動教室

8月8日(木) 午前9時30分～午前11時30分
会場:巻地域保健福祉センター

12月18日(水) 午後1時30分～午後3時30分
会場:西川健康センター

個人情報の取り扱いについて

手帳の提出により区が収集した個人情報は、法令等に基づく開示要請があった場合を除き、以下の目的にのみ利用し、本事業目的以外での利用や、参加者の同意を得ずに第三者への提供を行いません。(1) 評価等の返却 (2) 結果分析・評価作成にかかる新潟大学へのデータ提供

にしかんウォーキング手帳【情報編】

ウォーキングを
毎日の健康づくりに
役立てることを
ここに宣言します



新潟市西蒲区役所、西蒲区自治協議会協働事業