

ウォーキング チャレンジ通信

walkingchallenge information magazine

準備号

R7.9月



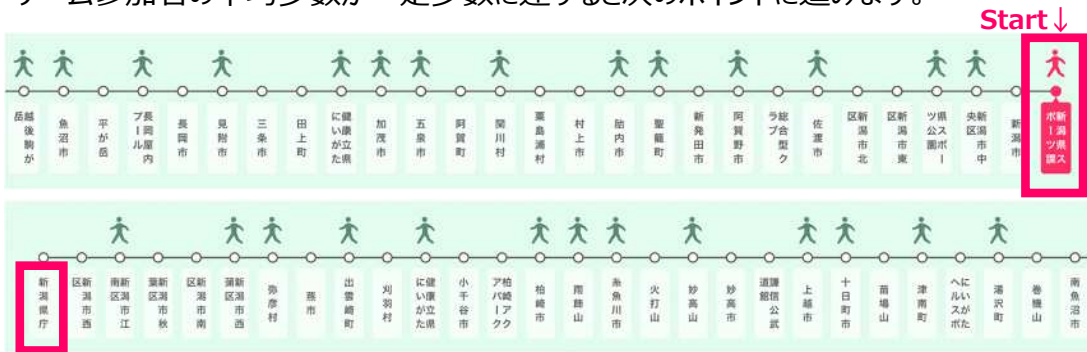
新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

「ウォークラリー」とは??

新潟市市民ウォーキングチャレンジでは新潟県健康アプリ「グッピーヘルスケア」の「ウォークラリー」機能を使用します。期間中は3つのランキングを確認できるほか、チャット機能などを使用して参加者へメッセージのやりとりができます。



期間中は、新潟県内を巡るコースを進みます。
チーム参加者の平均歩数が一定歩数に達すると次のポイントに進みます。



↑ 期間中「新潟県庁」まで到達した場合は、これ以上進みません。

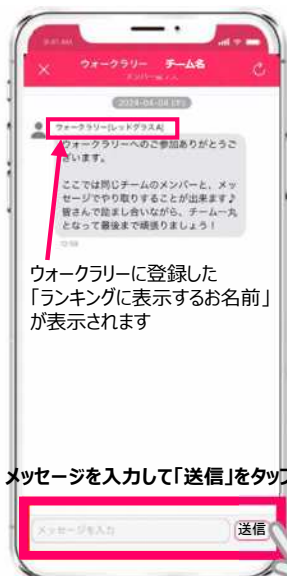
ランキング表示

「チーム」「チーム内」「個人」をタップするとランキングが切り替わります。
「チーム」：チームごとの順位、「チーム内」：チーム内での個人順位、
「個人」：参加者全体での個人順位 がそれぞれ表示されます。
なお、歩数は、1時間ごとに反映となるため、タイムリーには変わりませんのでご注意ください。

チャット機能



参加チームのメッセージをタップ



ウォークラリーに登録した「ランキングに表示するお名前」が表示されます

メッセージを入力して「送信」をタップ

期間中は、チーム内の参加者とメッセージのやりとりができます。
「今日はウォーキング日和なので公園にウォーキングに行きます♪」

「今日は頑張っていていつもより多く歩きました！」など
参加者が前向きになるメッセージを送りましょう！
(特定の参加者への誹謗中傷はお止めください)

期間中は各チームのアンバサダーから参加者の
皆さんへメッセージが届くかも?! お楽しみに♪



まいかちゃん



ラジオパーソナリティ
遠藤麻理さん



アルビレックス新潟
野澤洋輔営業本部長

アルビチームの
アンバサダーとして
参加します!



新潟市保健所健康増進課

新潟市

簡単エクササイズで転倒予防

近年、定年延長や定年制の廃止など、高齢になっても仕事を続ける人が増える一方で、50歳以上の女性労働者を中心に、転倒による骨折等の労働災害が増加しています。転倒により骨折してしまうと、運動だけでなく、就労や地域活動等の社会参加もできなくなり、生活の質の低下にもつながります。

今回は、自分自身の健康や体力の状況を知っていただくため、“**転倒予防**”をテーマにセルフチェックやトレーニングを紹介します！

転倒の原因は、加齢によるからだの機能の低下や運動不足などが挙げられます。今回は、転倒予防や歩く動作に重要な“ふくらはぎ”と“すね”の筋肉に注目し、**転ばぬ先の杖となるトレーニング**をご紹介します。



ふくらはぎの筋肉をcheck！指輪っかテスト

- ①足のうらがしっかりと地面に付くイスに座ります
- ②膝を直角にして、**利き足でない方のふくらはぎ**を出します
- ③親指と人差し指で「輪っか」をつくります
- ④ふくらはぎの最も太い部分に輪っかを軽く当てます

判定



囲めない



ちょうど
囲める



隙間が
できる

囲めない	◎	筋肉量が十分に維持できている 可能性が高い
ちょうど囲める	○	
隙間ができる	△	筋肉量が少なくなっている状態の 可能性あり



Let's
training

ふくらはぎ&すねの筋トレにチャレンジ♪

かかとを上げてふくらはぎの筋トレ&つま先を上げてすねの筋トレ

足を大きく開いて太ももとお尻にも効果的 ✨

スタート
の姿勢



ふくらはぎ



Point！

体が前に倒れないように！



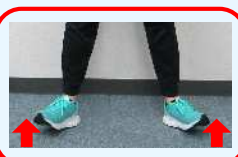
かかとの上げ下げを
10～20回繰り返す
(1秒に1回の速さが目安)

すね



Point！

お尻が後ろへ出ないように！



つま先の上げ下げを
10～20回繰り返す
(1秒に1回の速さが目安)

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センターのご紹介

フィットネスホール（ロッカー室・シャワー完備）の利用や、ウォーキング・ヨガなどの運動教室の開催、生活習慣の改善を目指す個別サポートの実施など多岐にわたって健康づくりを支援する施設です。ぜひご活用ください！

施設案内

（所在地）新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内
（営業時間）午前9時～午後5時（受付は午前8時55分～午後4時まで）
（休館日）毎週月曜日（祝日は除く）と年末年始（12月29日～1月3日）
（利用料）フィットネスホール1回券おとな260円、小中学生・高校生100円

Good point！！

新潟県健康アプリ100ポイントと交換で
毎週水曜日はフィットネスホールの利用料が**無料**に！



詳しくはこちら



開放的なフィットネスホール