

ウォーキング チャレンジ通信

walkingchallenge information magazine

結果号

R7.12月



新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

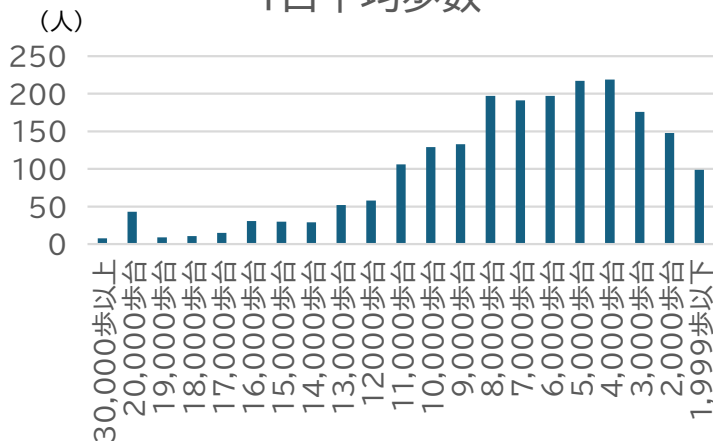
令和7年10月9日～29日に実施しました「新潟市 市民ウォーキングチャレンジ」には、3チーム合わせて
2,098人の方にご参加いただきました。

結果は、以下の通りで、今回は「**まいかちゃんチーム**」が勝利しました！

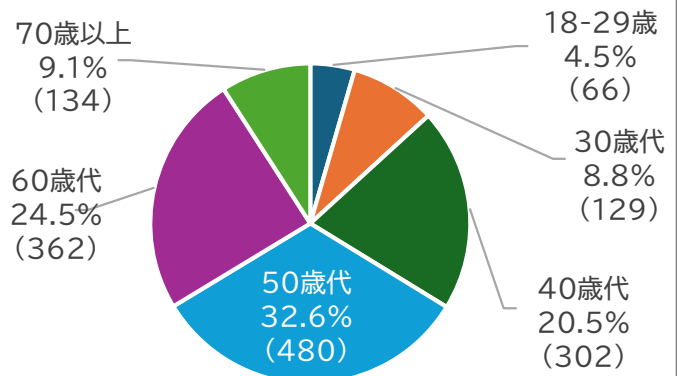
「遠藤麻理さんチーム」「アルビレックス新潟チーム」は一步及ばすでしたが、それぞれ頑張りました ✨ ✨

	参加人数(人)	累計歩数の平均(歩)	1日平均歩数(歩)
 まいかちゃんチーム	938	164,565	7,836
アルビレックス新潟チーム	443	162,536	7,740
遠藤麻理さんチーム	717	164,068	7,813

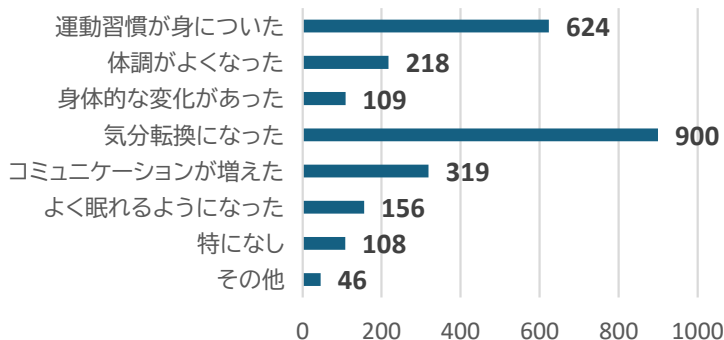
1日平均歩数



世代別参加人数(人)



参加してよかったことはありますか
(複数回答可)



そのほか、アンケートでは、
「体を動かす機会が増えた」と回答した人：87.0%
「**次回も参加したい**」と回答した人：**99.7%**

「毎日楽しく歩けました。」
「アプリ上のチャット機能でチーム内で励まし合いができて、
一体感がありました」
「またアルビチーム、遠藤麻理さんチームを作ってほしい！」
などのお声をいただきました。

ご参加いただきありがとうございました ✨
次回の参加もお待ちしています！！



※参加者属性・アンケートは、
アンケートに回答いただいた人数を集計した結果となります。



新潟市保健所健康増進課

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、脚の上がりを良くして転倒予防につなげる**太もものトレーニング**をご紹介します。



Let's
training

もも上げの筋トレにチャレンジ♪

ももを上げて「3～5秒キープ」の筋トレ

立ってtry



壁などにつかまり、
膝が直角になるくらいを
目安にももを上げて、
3～5秒キープ！
片足ずつ5～10回程度
繰り返しましょう



続けるときは上げてる足を
地面につけずに行くと
強度アップ！



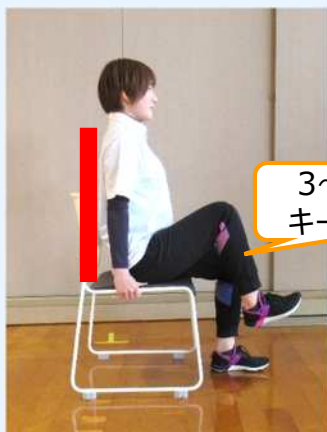
Point!

転倒予防に必要な
バランス力も
鍛えられます！

座ってtry



背中が丸まらないように
椅子に座り、
片足を上げて、
3～5秒キープ！
片足ずつ5～10回程度
繰り返しましょう



両手をももに添えて
手と足で押し合うことで
強度アップ！



Point!

腹筋にも効きます！

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

新潟県健康アプリ「いがたヘルス＆スポーツ
マイレージ」100ポイントと交換で
毎週水曜日は利用料が無料に！

詳しくはこちら

