



ウォーキング チャレンジ通信



新潟市

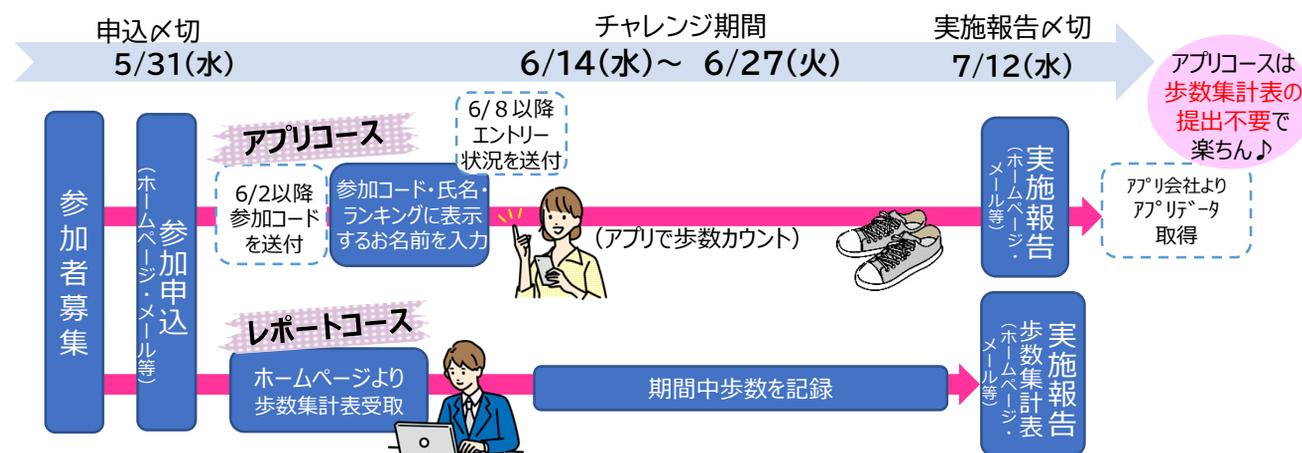
令和5年春 準備号

緑の季節
です

職場のみなんで健康づくりにチャレンジ!!

お待たせしました！今年もウォーキングチャレンジを年2回開催します。1回目は6月です。事業所でアプリコースかレポート(歩数集計表)コースのどちらかを選んでお申し込みください。チャレンジ期間は2週間です。皆さまの職場でもチャレンジしてみませんか。

参加の流れ (□は市が行うこと)



市ホームページにて手続きいただく場合は、参加申込書・実施報告書の添付が不要です。(ホームページの入力項目に、同様の内容が含まれています)

アプリ紹介



グッピーヘルスケア

新潟県「にいがたヘルス&マイレージ事業」アプリ「グッピーヘルスケア」で新潟県を登録すると、ウォーキングなどの運動、スポーツイベントの参加などでアプリポイントが貯まります。貯まったポイントは、地域協力店(県内約500店)で100ポイントごとに特典やサービスと交換できます。



*アプリの利用方法や、地域協力店等 ↑県HPは県HPをご覧ください。

アプリ機能「ウォークラリー」とは

自分のチームや他チームの進行状況が一目でわかります。

NEW
新潟県スポーツ課～新潟県庁まで新潟各地のスポットが表示されます。

アプリを通じて歩数データが送られるので、歩数報告が簡単です。



ウォークラリーの詳細や、Q&Aなどが表示されます。

以下順位を確認できます。
■チーム
チーム毎の順位
■チーム内
チーム内での個人順位
■個人
参加者全員の個人順位

裏面もご覧ください

運動開始前のセルフチェックリスト

運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。自分でチェックする習慣をつけましょう。治療中の人は主治医の指示を守りましょう。体調不良が続く場合は、無理せずかかりつけ医等を受診しましょう。

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季)熱中症警戒アラートが出ている	はい	いいえ

**運動を始める前に
一つでも「はい」があったら
運動中止を検討しましょう。**

楽しみながらチャレンジ♪
個々のペースや目標に合わせて、
無理のない範囲で歩きましょう！



**すべて「いいえ」であれば、
無理のない範囲で
運動に取り組みましょう。**

運動中に「きつい」と感じる場合は、運動強度が強すぎるかもしれません。
「楽だな」～「少しきついかな」と感じる程度の身体活動で運動効果があるといわれています。
無理は禁物です。運動中に体調不良を感じたら、運動を中止しましょう。