



ウォーキング チャレンジ通信



新潟市

令和7年秋 準備号

ウォーキング
の秋

今回は3週間のチャレンジです！



秋のウォーキングチャレンジは、春より少し長く3週間のチャレンジ期間です。
過ごしやすくなる季節ですので、皆さまの職場でもウォーキングに取り組んでみませんか。

参加の流れ

()は市が行うこと

申込み切 ※コースにより異なります

アプリコース: 9/5

レポートコース: 9/26

チャレンジ期間

10/9(木)～ 10/29(水)

実施報告

10/30～
11/21

アプリコースは
歩数集計表の
提出不要

アプリ会社より
アプリデータ取得

アプリコース参加まで
の手順はこちら↓



参加者募集

参加申込

アプリコース

9/11以降
参加コード
を送付

参加コード・氏名
・エントリー名を
入力

(アプリで歩数カウント)

walking



実施報告
(ホームページ)

レポートコース

ホームページより
歩数集計表受取

期間中歩数を記録

実施報告
歩数集計表
(ホームページ)

新機能 紹介

ウォークラリーに“チャット機能”が追加されました！

アプリコースで使用するウォークラリーに新たに「チャット機能」が追加！

ウォーキングチャレンジ中、チーム内でメッセージを送り、コミュニケーションをとることができます！

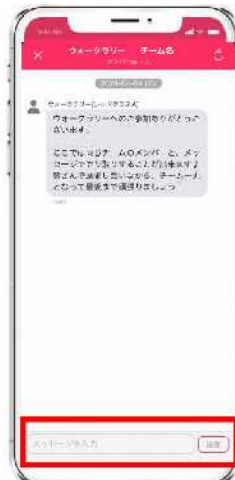
チャット機能の使い方



「メッセージ」をタップ



所属しているチームの
メッセージをタップ



参加者へテキストでメッセージを
お送りすることができます。

今日は頑張った！
〇〇さん！すごいね！
など、みんながやる気
upするメッセージを送り
ましょう♪



留意点

チャットは同じチーム内
でのみメッセージのやり
とりが可能です

市民ウォーキングチャレンジ同時開催！

昨年同様にアプリ「グッピーヘルスケア」を使用して事業所と同時開催となります。ご家族やご友人と一緒に参加ください！
(事業所ウォーキングチャレンジにアプリコースで参加いただく場合は、市民ウォーキングチャレンジには同時参加はできません)

裏面もご覧ください

嬉しい
特典★

抽選で賞品が当たります！

新潟市・佐渡市共通商品券（1万円分×5事業所）に加え、
秋開催は、スポーツタオルや健康飲料、入浴剤など協賛企業からのスポンサー賞もあります。
何が当たるかはお楽しみ♪



協賛企業（協賛決定順）

SHIKIEN株式会社, 住友生命保険相互会社 新潟支社, HARU, 株式会社 ヴァーテックス, 株式会社 開新電気,
公益財団法人 新潟市開発公社, 新潟中央ヤクルト販売株式会社, 株式会社 新潟日報社, 丸高工業株式会社,
マルシン食品株式会社, 古町演芸場, パーソナルジムStudio51, 株式会社 新宣, 研冷工業株式会社,
株式会社 環境科学, ヤマサ醤油株式会社 新潟支店, カナーズ・ジャパン株式会社,
SOMPOひまわり生命保険株式会社 新潟支社, 株式会社DI Palette, 日本生命保険相互会社 新潟支社,
一般社団法人 日本声ヨガ協会, 明治安田生命保険相互会社 新潟支社, 株式会社 アルビレックス新潟,
三井住友海上火災保険株式会社 新潟支店, 富士通Japan株式会社,
大塚製薬株式会社 北関東支店 新潟出張所, 東京海上日動火災保険株式会社

運動開始前の体調チェックシート

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）熱中症警報が出ている	はい	いいえ

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より引用

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。

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。

