ウオーキング チャレンジ通信

新潟市

令和7年春 結果号

ウオーキングチャレンジお疲れ様でした。参加総数 **162事業所** と多くの皆さまからチャレンジいただきました。ありがとうございました！結果がまとまりましたので、ご報告します。

優秀賞（平均歩数・参加率・参加継続の三冠達成）

表彰基準　平均歩数：事業所の1日平均歩数が8,000歩以上
参 加 率 ：従業員数50人未満の事業所等で70%以上　従業員数50人以上の事業所等で50%以上
参加継続：2回以上連続参加

《従業員50人未満部門》 ※参加率順（参加コース、平均歩数、参加継続は省略）

事業所名	参加率	事業所名	参加率
エー・エイチ・テック株式会社	100%	NPO法人 総合型地域スポーツクラブ ハピスカとよさか	95.7%
M's company合同会社	100%	日本赤十字社　新潟県支部	94.1%
社会保険労務士法人 大矢社労士事務所	100%	株式会社 ネイグル新潟	91.2%
JR新潟鉄道サービス株式会社 本社	100%	株式会社 ウエスト	90.0%
JFEエンジニアリング株式会社 新潟支店	100%	ファインロードコンサルタント株式会社	88.9%
首都圏郵政健康管理センター 新潟分室	100%	小田医院	84.6%
株式会社　大二工業	100%	株式会社 JR東日本情報システム	77.8%
新潟空調株式会社	100%	株式会社　不二工務店	77.4%
新潟舗材株式会社	100%	創伸建設株式会社	74.3%
株式会社 長谷川エンジニアリングサービス	100%	エアプラック株式会社	70.0%
訪問看護ステーションよいとこ	100%	公益財団法人 新潟県健康づくり財団	70.0%

《従業員50人以上部門》 ※参加率順（参加コース、平均歩数、参加継続は省略）

事業所名	参加率	事業所名	参加率
福田道路株式会社	77.7%	株式会社　第一実業	54.8%
旭カーボンロジスティクス株式会社	55.6%	旭カーボン株式会社	53.9%

このほかの実施結果は、新潟市ホームページで公開しています。⇒
ぜひご覧ください。

秋のウオーキングチャレンジのお知らせ

開催期間　10月9日（木）～29日（水）の3週間

参加受付は８月15日開始予定です。優秀賞、参加賞に加え、**スポンサー賞**もあります
秋開催では、**アプリに新機能が搭載！**参加がより楽しくなるかも？！　詳細は秋の募集をcheck
なお、同時期に**市民向けのウオーキングチャレンジ**も開催します。

新連載！

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ています。
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おり、事業所での転倒を予防するための職場環境の改善だけでなく、個々に健康や体力の状況を知ることが大切です。
今年は、チャレンジ通信を通じて新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター監修により、“**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

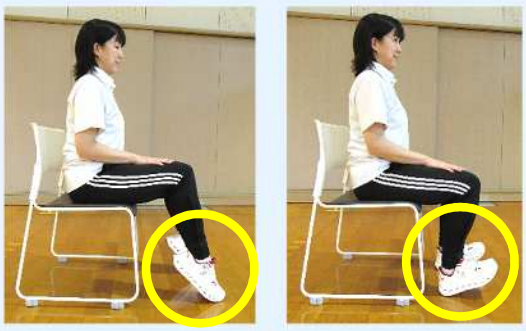
囲めない　ちょうど囲める　隙間ができる

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きている状態の可能性あり

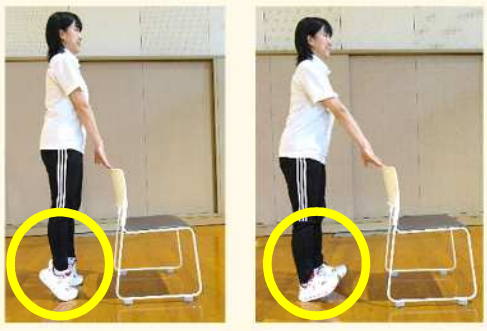
ふくらはぎ＆すねの筋トレにチャレンジ♪

“つま先立ち”を繰り返す“ふくらはぎ”の筋トレ＆“かかと立ち”を繰り返す“すね”の筋トレ

座って



立って



立って片足立ちでやると強度アップ！

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、ウオーキング・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。
また、仕事をしながら手軽に身体を動かせるよう作られた「ち～とばっか動効果（うごこうか）」などの講師派遣も行っています。ぜひご活用ください！
（利用料）
フィットネスホール1回券おとな260円、小中学生100円

新潟県健康アプリ「にいがたヘルス＆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

発行：新潟市保健所健康増進課