



ウォーキング チャレンジ通信



新潟市

令和4年秋 結果号

ウォーキングチャレンジお疲れ様でした。参加総数 **104事業所 (2,565人)** と R4年春開催を大きく上回り、大変多くの皆さまからご参加いただきました。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〉 ※コース別・参加率順

事業所名	平均歩数	参加率	前回 (R4春) 参加	参加コース
日本赤十字社新潟県支部	8,773.8	100.0%	あり	アプリ
北都コミュニティ株式会社	12,978.3	88.9%	あり	アプリ
新潟市地域包括支援センター関屋・白新	10,610.5	71.4%	あり	アプリ
大洋工業株式会社	8,054.9	100.0%	あり	レポート
首都圏郵政健康管理センター新潟分室	10,415.8	100.0%	あり	レポート
株式会社ネイグル新潟	8,579.9	97.1%	あり	レポート
JFEエンジニアリング株式会社 新潟支店	13,021.1	83.3%	あり	レポート
小田医院	8,260.1	83.3%	あり	レポート

〈従業員50人以上部門〉 残念ながら今回は該当なしでした

参加賞(新潟市・佐渡市共通商品券1万円×10本)・スポンサー賞(企業からの協賛品)

参加事業所様の中より抽選を行い、発表は発送をもってかえさせていただきます。お楽しみに♪

歩数データ

期間中の1日平均歩数は下記の通りです。

全体 7,208.1 歩

アプリコース 6,707.1 歩

レポートコース 7,377.1 歩

平均と比較し、ご自身や自分の職場の歩数はいかがでしたか。

このほかの実施結果の詳細は、新潟市ホームページでご確認ください。



次のページもご覧ください⇒

参加事業所の皆さまの声

<行った工夫>

- 昼休憩に気軽に行ける会社周辺のウォーキングコースを提案した。ナイトウォークと題して、きれいな夜景や立ち寄りスポットを紹介した。
- 社内でナイトウォーキングを2回企画し、終業後約1時間やすらぎ堤を歩いた。
- 期間中に他のイベントにも参加した（チャリティ、マラソン、「はかるう体重あるこう南区大作戦」など）
- 春の反省会と秋のキックオフを兼ね、1時間限定のZoom懇親会を開催し、参加者が何時頃どういところを歩いているかを共有した。
- ウォーキングチャレンジと合わせて、写真コンテストを行った。
- 社内で表彰制度を設け、社長（工場長）から直接表彰を行った。

<今後の課題・取組>

- 参加者の固定化、不参加者へのアピール
- マンネリ化、参加者のモチベーションアップ
- チャレンジ終了後の運動習慣の継続

<今後の取組>

- 自発的に運動に取り組めるような働きかけや仕組みづくり
- 職場でできるストレッチや運動についての情報提供

参加事業所ご担当者様より回答いただいたアンケートより、独自の取組、意見が多かったもの等、一部を紹介させていただきました。今後の取り組みの参考にさせていただいたら、幸いです。

Pickup! こんな運動はいかがですか？

事業所で活用できる運動メニュー
「ち〜とばっか動効果（うごこうか）」

のご紹介

新潟県では働く世代の運動量が少ないという現状があり、仕事をしながら手軽にできる簡単な運動(ながら運動)をおすすめしています。運動メニューは全部で38種類！業務形態別のメニューがあり、それぞれの姿勢で起こりやすい身体の悩みに即したメニューやその姿勢でできる筋トレメニューなどがあります。

気になる方は
こちらをチェック！⇒



出典：新潟県「健康にいがた21」ホームページ
<https://www.kenko-niigata.com/undou/undoumenu/index.html>

ウォーキングの次は、ちよいしお(減塩)にチャレンジ♪



新潟市は脳血管疾患による死亡率が高く、その予防のため食塩のとり過ぎに気を付ける「ちよいしお生活」をすすめています。市民の皆さまに気軽に取り組んでもらえるよう、市内レストランやラーメン店とコラボして、「ちよいしおメニュー」を提供します。

メニューの一例です

■提供期間 令和5年1月18日(水)
～2月28日(火)

※店舗により異なりますので事前にご確認ください。

店舗情報や詳細は **新潟市 ちよいしお** で検索！



https://www.city.niigata.lg.jp/iryu/kenko/eiyou_syokuseikatu/choisio-project/index.html (R5.1月中旬頃公開予定)

来年度のウォーキングチャレンジのお知らせ

令和5年度も春と秋の2回、ウォーキングチャレンジを開催する予定です。ホームページ等にてご案内いたします。皆さまからのご参加をお待ちしています。