

## 平成30年度 新潟市ウォーキングチャレンジ

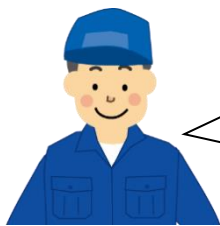
新潟市では、働き盛り世代の運動習慣定着を目的に、企業等を対象としたウォーキングチャレンジ事業を実施しました。職場でチームを組み、9月～11月のうちの4週間、励ましあいながら歩数アップに取り組んでいただきました。

57事業所 1, 243人からチャレンジいただき、1日平均歩数が多い上位10事業所を表彰します。



順位	事業所名	1日平均歩数
1位	株式会社 ブルボン新潟工場	15,031歩
2位	東北電力株式会社新潟支店 企画管理部門	10,892歩
3位	NPO法人ヒューマン・エイド二十二 育ちの森	10,570歩
4位	医療法人新成医会 みどり病院グループ	10,211歩
5位	東北電力株式会社新潟発電技術センター	10,075歩
6位	株式会社東海日動パートナーズEAST 新潟支店	9,566歩
7位	三菱ガス化学株式会社 新潟工場	9,188歩
8位	凸版印刷株式会社	9,187歩
9位	新潟市地域包括支援センター山の下	8,848歩
10位	NPO法人フードバンクにいがた	8,771歩

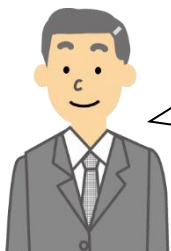
### 参加者の感想（報告書より抜粋）



- ・参加者同士で声を掛け合って、楽しくチャレンジしました。
- ・それぞれで目標を決めたこともよかったです。
- ・健康意識が高まって、食事も気を付けるようになりました。



- ・歩数を記録することで、運動不足を自覚できました。
- ・歩数を増やすのは難しかったけれど、階段利用が習慣になりました。



- ・職場のみんなと歩数を共有して、頑張れました。
- ・ウォーキングの効果を説明されたことも励みになりました。
- ・「歩くこと」「健康」が共通の話題になり、職場での会話も増えました。

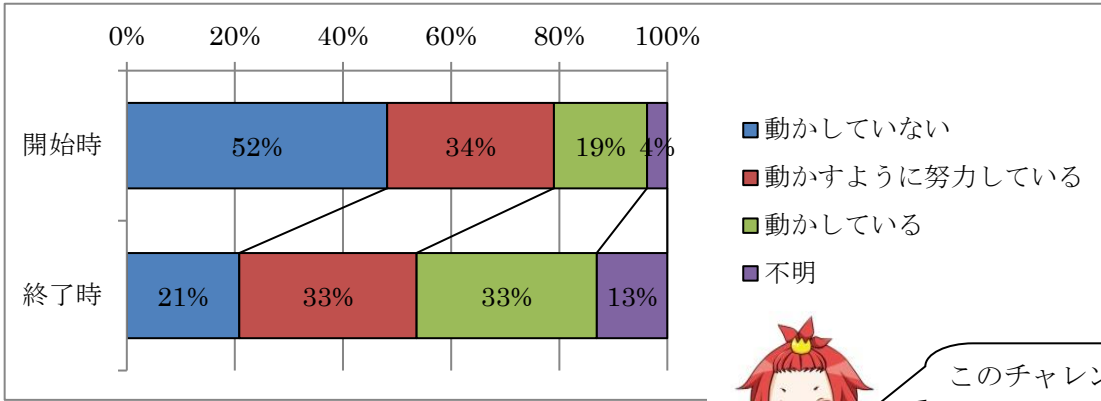


- ・通勤で、歩きやすい靴を履くようにしました。
- ・いつもと違う道を歩いて、発見がありました。
- ・今後もウォーキングを継続したいと思います。



健康日本21で生活習慣病予防のために国が推奨している歩数は、  
 20～64歳男性：9,000歩/日  
 20～64歳女性：8,500歩/日 です。  
 歩くことも含め、健康維持のために1日60分体を動かす生活を推奨しています。

参加者の「1日60分体を動かすこと」の変化(チャレンジ開始時・終了時のアンケートより)



このチャレンジで  
 体を動かす人が  
 増えたようです。

スポンサー企業 (協賛決定順)

各社からの協賛品をスポンサー賞として、参加チームに抽選で進呈します。  
 抽選結果発表は発送をもって代えさせていただきます。



人も地球も健康に



Eat Well, Live Well.



一正蒲鉾

2019年度も  
 応援いただけるスポンサー  
 企業を募集します！

<問合せ先>

新潟市保健所健康増進課

TEL : 025-212-8166

E-mail : kenkozoshin@city.niigata.lg.jp

