



てっと君



# 新潟市

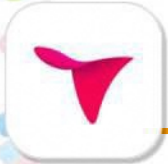


新潟市

# 市民ウォーキングチャレンジ通信

令和5年 9月 準備号

楽しみながら運動や健康づくりに取り組めるよう、新潟県健康アプリを使って参加する「新潟市市民ウォーキングチャレンジ」を開催します。



## ブッピーヘルスケアのご紹介



新潟市食育・花育推進キャラクター  
まいかちゃん

### ウォークラリーについて

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。

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。



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

後半のコースはお楽しみに!!

- 粟島浦村
- 村上市
- 胎内市
- 聖籠町
- 新発田市
- 統合型クラブ
- 佐渡市
- 新潟市北区
- 新潟市東区
- 公園
- 県スポーツ
- 新潟市中央区
- 新潟市
- 新潟県スポーツ課

コース紹介

### アプリポイントについて

トップ画面左上の「+」より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600店)で100ポイントごとに様々な特典やサービスと交換できます。

ポイント取得方法



イベントコードは参加者へ10月11日にアプリ内メッセージにて送付されます。



デザートプレゼント!  
100pt獲得!  
会計から10%OFF!  
など





# 新潟市内の散歩コースのご紹介

## 東区名所めぐり ほっくほくコース



農地が広がる大形地区は、実は県内一のじゃがいもの産地です。ホクホクしたじゃがいもはとてもおいしいと評判です。近くには新潟県立大学があり、夕日に染まる赤レンガの校舎はきれいです。

また、8月下旬～9月下旬には絶滅危惧種であるミズアオイを見ることができます。途中、立ち寄りたくなる趣の寺山不動尊火産霊神社があります。

出典：東区名所めぐりウォーキングマップ「あるっく」より



←その他市内のコースはこちらから



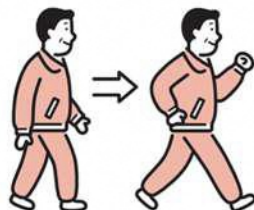
## まずは今より10分多くからだを動かそう！

少しでも、まずはからだを動かすことが大切です。今より毎日10分多く歩くことで慢性疾患、がん、認知症等の発症リスクが減少すると言われています。その他、日常生活では労働生産性の向上、メンタルヘルスの向上が期待できます。

### 外で



目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。



歩幅を広くし、速く歩く。

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

### 仕事場で



エレベーターではなく、階段を使う。



時々立ち上がって、体を動かす。



身体活動の促進について  
＼更に知りたい方はこちら／

### 自宅で



散歩で歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。



週に1回、草むしりやどこか1カ所の大掃除をする。



出典：厚生労働省 e健康づくりネット  
「身体活動量アップで健康維持! 私のアクティブプラン」より

### 問い合わせ先

新潟市保健所健康増進課 TEL:025-212-8166

この事業は、新潟市が実施し、広報についての業務を(株)プロメディア新潟・(株)テレビ新潟放送網が受託しています。