

てと君



ウォーキング チャレンジ通信

準備号

R6.9月

新潟市食育・花育
推進キャラクター
まいちゃん



新潟県健康アプリ「グッピーヘルスケア」を使ってみよう!

新潟市市民ウォーキングチャレンジでは、新潟県健康アプリ「グッピーヘルスケア」を使用します。
新潟県タブを追加すると、ウォーキングのほか、健康行動でポイントが付きます。
チャレンジ前からアプリを使ってみましょう!



グッピーヘルスケア



左記の二次元コードより「グッピーヘルスケア」をダウンロード後、インストールしてください。

❗ Androidをご利用の方

Google Fitも同時にダウンロードし、必ず連携を行ってください。

STEP
01

新潟県タブを追加してポイントを貯めよう!

① [+] ボタン



アプリ左上の
[+] ボタンをタップ

② [自治体] を選択



[自治体] をタップ

③ [新潟県] 選択



[新潟県] をタップ

④ 登録画面



お住まいの地域(市町村)を
選択し、在勤状況を入力後、
[追加する] をタップ

⑤ 新潟県ページ



画面上部の [新潟県] が追加。
[新潟県] ページに移ります。

ポイント付与項目一覧

(当日の記録のみポイント反映されます)

- アプリを起動/日…………… 2pt
- 体重記録/日…………… 2pt
- 3,000歩達成/日…………… 4pt
- 4,000~9000歩達成/日…………… 2pt (1,000歩ごと)
- 10,000歩達成/日…………… 4pt
- エクササイズ動画視聴/日…………… 2pt
- 血圧測定/日…………… 2pt
- ワークアウト…………… 各4pt (ランニング、ウォーキング、サイクリング)
- ラジオ体操動画視聴/日…………… 4pt
- イベントに参加/回…………… 100pt
- 健康診断・人間ドック受診/月…………… 100pt

STEP
02

ポイントを確認しよう!

日ごとの獲得ポイントは、
ここから全て確認できます。



STEP
03

ポイントを交換しよう!

飲食店や商業施設、ジムや温泉など県内の
様々なお店(地域協力店)で利用可能です!
詳しくは下記の二次元コードからチェック!
(地域協力店は令和6年9月2日時点で634店舗あります。)

おトクに
健康に
なろう!



保健所健康増進課

TeNYテレビ新潟
アナウンサー
日高 優希





CHECK 01

ウォーキングコースのご紹介

自然の風景や、歴史文化施設、まだ知らない新潟を楽しく気軽に歩いてみませんか？
新潟市では、区ごとに様々なウォーキングコースを紹介しています。

他にも色々なコースがあるよ！
二次元コードからさがしてみよう！



新潟市HP▼▼▼



CHECK 02 体力をつける方法とは？ 健康的な未来のための総合アプローチを解説

「体力づくりは大切」と分かっているけど、何から始めたらよいか分からない人も多いのでは。
必要なことを理解して、まずはウォーキングなどの軽い運動からはじめてみましょう。



気軽にチャレンジ！

TeNYテレビ新潟アナウンサー 須山 司



運動習慣を身に付ける

体力をつけるには時間が必要です。無理なく弱い強度から少しずつ始めましょう。運動の経験が少ない人は、ストレッチやウォーキングから始めるのがおすすめです。



ストレッチ

関節を動かして筋肉、腱、靭帯などを伸ばし、柔軟性を身につけましょう。隙間時間に簡単なストレッチやラジオ体操を行うだけでも効果的です。



有酸素運動

スクワット、腕立て伏せ、腹筋、背筋など自宅でもできるトレーニングから始めてみましょう。筋肉量が増えると代謝が向上するため、ダイエット効果もあります。

引用「NAS MAGAZINE」

運動以外に必要なこと

バランスのとれた食事

タンパク質・脂質・炭水化物のバランスを意識した栄養摂取を心がけましょう。消費カロリーと摂取カロリーのバランスをすることも重要です。



良質な睡眠

睡眠は脳と体にかかるストレス・疲労を取り除き、体力向上・メンタルヘルス向上にもつながります。



心を鍛える

精神的な体力と身体的な体力は相互作用があります。良質な食事・睡眠をとることで心もストレスに強くなっていきます。



NAS MAGAZINEはこちら▼▼▼



スポーツクラブNAS株式会社では、フィットネスや美容、ダイエットに関する情報を、「NAS MAGAZINE」として配信しています。今回掲載の体力をつける方法以外にも、様々な情報が掲載されていますので、ぜひご覧ください。なお、スポーツクラブNAS株式会社と新潟市は市民の健康増進に関する包括連携協定を締結しています。

問い合わせ先

新潟市保健衛生部 保健所健康増進課

〒950-0914 新潟市中央区紫竹山3-3-11
TEL:025-212-8154 E-mail:kenkozoshin@city.niigata.lg.jp

この事業は新潟市が実施広報についての業務を(株)テレビ新潟放送網が受託しています。