



令和元年度
新潟市ウォーキングチャレンジ事業

職場の仲間と

ウォーキングチャレンジ

チャレンジ期間:9/1(日)~11/17(日)のうち4週間
参加受付期間:7/22(月)~10/18(金)

昨年度の参加者の感想より

健康を意識する
きっかけになったよ

記録して
歩いていないことが
わかりました

歩くことを通して
職場の会話が増えました

スポンサー賞
が当たって
嬉しかった



歩く習慣が
つきました

歩く時間が取れなくて
筋トシを頑張りました

優秀賞

従業員 50 人未満部門

従業員 50 人以上部門

事業所等の 1 日平均歩数が 8,000 歩以上のうち参加率上位を表彰

副賞 **1 位 2 万円、2 位 1 万 5 千円、3 位 1 万円**

(新潟市・佐渡市共通商品券)



スポンサー賞

全参加チームの中から 抽選で協賛企業の提供品が当たります
何が当たるかは、お楽しみ!

提供品の詳細は、新潟市ホームページをご覧ください



スポンサー (7/10 現在)

※協賛企業募集中 (11 月 29 日まで)

新潟中央ヤクルト販売株式会社、小須戸温泉健康センター花の湯館、一正蒲鉾株式会社、
株式会社富士通新潟システムズ、株式会社開新電気、株式会社明治、
損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社、ワールドウィング新潟、
住友生命保険相互会社、スポーツクラブ NAS 株式会社 (協賛決定順)

参加チーム募集 10月18日(金)締切

新潟市ウォーキングチャレンジ

新潟市では、働き盛り世代の健康応援の取り組みとして「ウォーキングチャレンジ」を実施します。
職場の仲間と楽しみながら、歩数アップにチャレンジしましょう！

1 申込

同じ企業内で5～9人のチーム（チーム数に制限はありません）をつくり、10月18日（金）までに申し込みください。

インターネット申込 新潟市ホームページで [ウォーキングチャレンジ](#) 検索

郵送申込 下記の問い合わせ先に参加申込書を提出

2 チャレンジ

企業で**チャレンジ期間(9/1～11/17のうち連続する4週間)**を決めます。
各自が測定した期間前の1日と期間中の歩数を集計表に記録します。
(運動する場所・時間帯は問いません) **楽しみながら、歩数アップにチャレンジしましょう。**

3 報告

報告書と集計表(Excel形式)を12月6日(金)までに新潟市に提出してください。
※Excel形式での提出が難しい場合は、ご相談ください。

4 表彰

報告をもとに、歩数や参加率が優秀な企業・事業所を表彰し、公表します。
スポンサー賞の当選は、景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

各自で健康づくりを継続



マイペースで
続けましょう！

Q&A

Q1 歩数は、自己申告でよいですか？

A1 歩数アプリや歩数計で測定した歩数を記録してください。

Q2 おすすめの歩数アプリはありますか？

A2 国のFUN+WALKアプリはいかがでしょうか。もちろんほかのアプリでもOKです。

Androidの方



iPhoneの方



※LINEで共有できます

詳細は

新潟市 ウォーキングチャレンジ

検索

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:025-212-8166

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