



〈モチベーション増加の秘策〉

- ・声を掛け合いながら意識的に歩きました。

〈チャレンジ期間の様子・感想〉

- ・普段歩いていない人や休みの日も目標に向かって歩くようしていました。

- ・みんなでチャレンジしたので、楽しみながら歩けました。

〈やってみての感想〉

- ・チャレンジ後も生活の中で歩数を意識するようになりました。

- ・普段から運動の啓発をしているので、自ら実践することができてよかったです。今回の経験を踏まえ、引き続き運動の啓発に取り組んでいきたいと思います。



後藤容器

1日の一人当たり平均歩数 8,973歩



〈モチベーション増加の秘策〉

- ・グッピーアプリを通じてコミュニケーションが向上し、モチベーション増加に繋がりました。

〈チャレンジ期間の様子・感想〉

- ・普段から歩いていますが、夜は家事の隙間時間を使ってウォーキングをして歩数を稼ぎました。

- ・頑張って歩いた後に携帯電話を持ってない事に気づいて、がっかりした時もありました。

- ・ただ歩くだけではなく体を捻る等の工夫をして歩きました。

〈やってみての感想〉

- ・歩くことで体調が良くなり、体重維持に繋がりました。

- ・チャレンジ後もアプリで歩数を意識するようになりました。

令和7年度 参加事業所はこれら(申請順)

(株)伊藤組、ライトスペース、新発田ビルサービス(株)、(株)高山鉄工所、(株)カエツクリーンサービス

(株)ホンダオート新発田 (HondaCars 下越中央)、協和商事(株)、(株)小池組、三福運輸(株)、大堀設備、(有)花プラン

(有)松本塗装工業、新発田ドローンクラフィツツ(株)、(有)関自動車、(株)三糧、(株)おだネーム店、新発田商工会議所、(株)マトー

(株)エコ・プロジェクト、デイリーヤマザキ新発田島潟店、島津印刷(株)、(有)新潟保険プランニング、扶桑畜産(有)

明治安田生命新発田営業所、(有)不二富電機、ハッピーサポートしばた、(一財)下越総合健康開発センター

(株)宮野食品工業所、新発田建設(株)、(株)イノウエ、新発田中央地域包括支援センター、桂薬局西新発田店、(有)シブヤ電器

後藤容器、(福)いじみの福祉会、えびす-ebisu-、飯田不動産鑑定事務所、(株)五月女商会、(株)バイタルネット新発田支店

なかまちでんき、(株)新井田塗装店、(株)小形工務店

新発田市は、「健康長寿のまち しばた」を実現するため、子どもから高齢者まで、誰もがいくつになっても自分らしく彩りのある暮らしを送ることができるよう“めざせ 100 彩”を合言葉に、めざせ 100 彩健康づくり推進実行委員会とともに健康づくりを進めています。



企画:めざせ 100 彩健康づくり推進実行委員会

問合せ先=健康推進課めざせ 100 彩推進係 (☎28-9214)

今回使用したアプリは
「にいがたヘルス＆スポーツ
マイレージ」県ホームページ▶

