

特集

働く世代の健康づくり

運動編

新潟県の働き盛り世代（20～50歳代）の運動習慣がある人の割合は約2～3割で、全国と比較しても低い状況となっています。

市では、運動習慣の定着を目指し、スポーツや運動を楽しみながら健康づくりを実践できる体制づくりに取り組んでいます。



これから寒くなり家にひきこもりがちになりますが、冬は体温調整の機能によって、基礎代謝が高くなるので、冬の運動は、他の季節よりもダイエット効果が高くなります。

「寒いから…」と動かないままにいるのはもったいない！

寒い時期こそ、楽しく身体を動かしましょう。

冬の運動おススメ

1

～楽しみながら運動や健康づくりに取り組める～

新潟県ウォーキング・健康アプリ
グッピーヘルスケア

ウォーキング等の運動、スポーツイベントへの参加や健康診断の受診など、健康活動を行うことでポイントを貯めることができるアプリです。貯まったポイントは、地域協力店で100ポイントごとに特典・サービス*と交換できます。アプリを使って、お得に楽しく運動してみませんか！

* 特典・サービスは店舗ごとに異なります。

● 主な機能は…

歩数は自動で計測、距離やカロリーも同時に表示

歩数ランキング機能付き

その他



- ▶ 体重、血圧、睡眠等の記録
- ▶ エクササイズ動画の閲覧
- ▶ ポイント付与・交換
- ▶ 企業間歩数ランキング など

● ポイントがつくのはこんな時…

- ▶ アプリ起動 …… 2ポイント
- ▶ 1日3,000～10,000歩達成 …… 4～20ポイント
- ▶ 体重記録、血圧記録 …… 各2ポイント
- ▶ イベント参加、健康診断受診 …… 各100ポイント

アプリのインストール・登録方法等、詳細はこちら



○ アプリのインストールは無料です。通信料は利用者のご負担となります。



「グッピーヘルスケア」は、株式会社グッピーズが提供している既存のアプリです。ポイント付与・交換機能などの新潟県オリジナル機能がついています。