

アスパークだより

No.537 10月号 発行者:青木・川口

10月のイベント情報



江南区健康ウォーク

第19回 江南区健康ウォーク

亀田の秋の風を感じながら

約8.5km

START: アスパーク 亀田

GOAL: アスパーク 亀田

日時: 令和7年 10月5日 (水) 小雨決行

集合時間: 8:15~8:45 スタート 9:00 ゴール 11:45

集合場所: 亀田総合体育館(アスパーク亀田) 1階本ウエイ

定員: 年齢を問わず健康な方 先着100名

参加費: 9月10日(水)~23日(水) 江南区HPへアクセスして電子申請

第19回 江南区健康ウォーク コース図



第19回の江南区健康ウォーク！
亀田の秋風を感じながら約 8.5kmを歩くイベントです。

スタートは亀田総合体育館！
小阿賀野川サイクリングロードなどをめぐり、各休憩所では江南区産の梅ジュースや梨を配布🍏🍏

完歩賞もあり、秋の景色と味覚を楽しみながら体を動かす絶好の機会です！

こちら、申込期間は終了してしまっているのですが、ご興味のある方はまた来年ぜひご参加ください^^

※ 申込受付は終了しています

ウォーキングチャレンジ

スタッフも毎年チャレンジしている、新潟市内の企業・事業所を対象とした職場単位の健康づくりイベント🍏！

5人以上のチームで参加し期間中(10/9~10/29)の歩数を記録します^^

平均 8,000 歩/日や参加率などの目標を達成、条件を満たすと豪華商品が当たるチャンスも…亀田総合体育館スタッフもいくつかのチームに分かれて今年も参加します！

スタッフのチャレンジに乞うご期待☆



令和7年度 秋 ウォーキングチャレンジ 参加事業所募集

職場の仲間と歩数を記録する「ウォーキングチャレンジ」アプリコース(グッドヘルスケア)カレポートコース(歩数計数)、どちらかを選んで参加ください。

対象: 新潟市内の企業・事業所等

実施期間: 令和7年 10月9日(木)~10月29日(水)

実施内容: 1. 職場で歩数を記録し、5人以上で参加申込み 2. 実施期間中ウォーキングを実施 3. 実施結果を報告

申込方法: 参加コースにより9/10日が異なります！ ※申込みについては実施要項

賞品: 9/10日(水)~23日(水) 江南区HPへアクセスして電子申請

選べる2つの参加方法！

アプリコース: 歩数を記録し、歩数を競います。

レポートコース: 歩数を記録し、歩数を競います。

申し込み: どちらのコースも新潟市ホームページよりお申し込みください。

アプリコース: 歩数を記録し、歩数を競います。

レポートコース: 歩数を記録し、歩数を競います。

お問い合わせ先 ▶▶▶ TEL: 025-212-8154
新潟市保健所 健康増進課 E-mail: kentozoshing.city.niigata.jp
〒950-0914 新潟市中央区寿町山 3-3-11

🍏🍏 スポーツの秋! 楽しく運動しましょう! 🍏🍏

ウォーキングで得られる6つの効果

①体脂肪の減少

ウォーキングは有酸素運動の一種であり
筋肉を動かす時に体脂肪をエネルギー源とするため肥満防止につながります。



②生活習慣病の改善

動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし
血流が良くなることで血栓が出来にくくなり心筋梗塞などの病気の予防になります。

③心肺機能の向上

少し息が上がるようなウォーキングをすると心臓の筋肉が鍛えられるほか
毛細血管が発達し血液に含まれる酸素の巡りが良くなり心肺持久力も向上します。

④骨粗鬆症の予防

骨の健康に欠かせないビタミンDは日光を浴びることで体内で生成されるため
明るい時間帯に外での散歩や日光浴がおすすめです。

⑤心と身体のリフレッシュ

同じリズムで行うウォーキングには自律神経を整える効果があり
幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されストレスや不安の軽減につながります。

⑥認知症予防

血液や酸素の巡りを良くすることは脳の働きを正常に保つためにも重要となります。
神経細胞を増やす効果があり認知機能の低下を予防します。
また運動の習慣を取り入れることで寝たきりの予防にもなります。

推奨されている1日の目標歩数は 8,000 歩です。

怪我のリスクが少なく体力に自信がない方でも始めやすい有酸素運動で
継続することで健康の維持につながります。

外出が難しい方や歩くと痛みが出てしまうという方は

椅子に座りながら行うもも上げや

寝ながら行う空中自転車こぎといった

自宅でも簡単に出来る「ながら運動」がおすすめです。

楽しみながら少しずつ取り組んでみましょう！



参照:ヘルシンク「ウォーキングで得られる効果や取り組み方を紹介」

Instagram

更新しています！

ぜひフォロー&チェック

よろしくお祈りします(^_^)



公益財団法人新潟市開発公社

スポーツプロモーション課 亀田総合体育館

にいがたスポーツ情報ナビ

<https://niigata-kaikou.jp>