

2025
春



ウォーキング チャレンジ!!

R7/5/22 ~ R7/6/4

今月の健康目標は、いつもの歩数に
プラス1000歩!



新潟県健康アプリ「**グッピーヘルスケア※**」を
利用した新潟市保健所健康増進課主催のウォー
キングチャレンジに新潟陸運も参戦します!

健康管理課からのコメント



当社では、新潟市主催のウォーキングチャレンジに**独自のオリジナルルールを追加して社内全体で健康増進に繋げる取り組み**をスタートしました! 当社のウォーキングチャレンジでは、各営業所や職種毎で3名以上のチームとなり、**チーム対抗で2週間の平均歩数を競います!**

最近は私生活でも車社会であったり、仕事ではパレット積みが増えてきた分、歩く機会が格段と減ってきました。

ウォーキングには**睡眠の質改善やストレス解消、高血糖・高血圧予防や脂質異常を抑える効果などたくさんのメリット**があります。

今月の健康管理目標「**プラス1000歩**」を意識して、会社全体で切磋琢磨しながら取り組みます!!! ぜひ結果をお楽しみに!!!

って、
どういうもの?



新潟県健康アプリ

「**グッピーヘルスケア**」

スポーツ実施率の低い働く世代・子育て世代を主な対象に、楽しみながら運動や健康づくりに取り組めるよう、ウォーキング等の運動、スポーツイベントの参加などの健康活動を「見える化」し、協力店舗で利用可能なポイント付与等でインセンティブを設けることで、運動習慣の定着や健康づくりを推進するアプリです!