

2026春

5/28

6/10

ウォーキング チャレンジ

結果
発表①

今年で2年目の開催となるウォーキングチャレンジ！
今回も新潟市保健所健康増進課主催のウォーキング
チャレンジに参加させていただきました！🌸🌿

今回は113名の従業員が参加し、個人戦と団体戦の
2本立てで行いました🏆

総合歩数TOP5や、上位歩数者の方へのインタ
ビューを掲載していますので是非ご覧ください🌸

健康管理課よりメッセージ📧

ウォーキングの効果が始めるのは早くて1～2
週間頃からと言われていますが、大切なのは続ける
ことです。1か月以上続けると、更に見た目や
体質が変化し始め、健康的な身体となります。
習慣化することで効果がより顕著に現れるので、
是非このイベントをきっかけに、運動習慣を続け
ていただけますと幸いです🌸🌿



個人戦 総合歩数 TOP5

※ペンネームで掲載

どのように歩数を
伸ばしたのか、
聞いてみました！



1 本社 ロムさん 406,088歩 (1日平均 29,006歩)

早朝や夕方に外を歩いたり、ウォーキングマシンを活用しました！
休日は朝昼晩歩く+バイクも1日1時間×3セットやりました！

2 東港 マッピさん 324,411歩 (1日平均 23,172歩)

平日は帰宅してから30分程度ウォーキングやランニングをしていました。
休日は半日くらい歩いていたときもありました！

3 新潟 ジョックマンさん 296,836歩 (1日平均 21,202歩)

普段通りに歩いたり、走ったりしていました！

4 東港 ヒロさん 267,798歩 (1日平均 19,128歩)

5 上越 あらわっしょいさん 223,623歩 (1日平均 15,973歩)

団体戦 ランキング

1人あたりの
平均歩数で順位を
決定しました！



1 新潟営業所 127,527歩

2 東港営業所 113,572歩

3 上越営業所 108,381歩

4 長岡営業所 97,190歩

5 県央営業所 95,575歩

6 本社・本社営業所 95,118歩

個人戦の上位3名と、団体戦第1位の新潟営業所の参加者全員には健
康グッズをプレゼント🌸次回は入賞した方々へのインタビューや参
加者の皆さんの感想をご紹介します♪お楽しみにお待ちください！