



歩こうNIIGATA大作戦とは

「歩こうNIIGATA 大作戦」とは、県民の歩数増加を目指し、多くの人に「歩くこと」の大切さや楽しさを伝え、日常生活の中で「歩くこと」を実践してもらえるよう、様々な関係者と一緒に取り組んでいるものです。

「歩こうNIIGATA 大作戦通信」では、「歩くこと」に関する情報発信を行っていきます！



なぜ「歩こう」なのか

新潟県民の平均歩数は全国平均と比較して少ない状況です。また、運動習慣のある人の割合は男女とも減少傾向にあり、全国平均を下回っています。そのような中、H26 年県民アンケート調査では今後行ってみたい運動の第1位がウォーキング・散歩等であり、身近で取組やすい運動として「歩くこと」を勧めています。

1日の平均歩数

	全国平均	新潟県
男性	7,225歩	6,005歩(ワースト3位)
女性	6,287歩	5,630歩(ワースト6位)

H18~22 年国民健康・栄養調査データより

「歩くこと」には良いことが沢山あります！

健康

に効く

- ウォーキングにより身体活動を増やすことで、メタボ、糖尿病、がん等の生活習慣病発症の低下につながる
- 気分転換やストレス解消による精神的不調の予防
- 健康的な体型の維持
- 骨粗鬆症※や転倒予防、寝たきり予防に効果
※骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気

環境

に効く

- 自動車の利用を控えることで二酸化炭素削減、地球温暖化抑制効果
- エレベーターやエスカレーターを使わないことで節電効果

観光

に効く

- 歩いてみないとわからなかった町並みの新しい発見や新たな出会いによる賑わいの創生
- 「歩く」をコンセプトとした新しいビジネス市場の創出

交流

に効く

- 「歩く」とコミュニケーションが生まれ、心のふれあいに効果
- 人と人との出会いや結びつきが仕事や学業、人生を豊かに

教育

に効く

- 歩いて、自然や社会に触れ、五感を開き体で学ぶ直接体験を通じて、子供たちの豊かな心、生きる力を育てる
- 職員、保護者も一緒に歩くことで防犯やコミュニケーションの醸成に効果

景気

に効く

- 社員が健康な活力ある企業が増え、生産力、業績向上、社会保険料負担軽減

※(社)日本ウォーキング協会ホームページを改変



「歩こうNIIGATA 大作戦」ホームページをご覧ください

「歩こうNIIGATA 大作戦」ホームページでは、「歩くこと」に関する様々な情報提供を行っています。

ウォーキングイベントの情報提供

市町村や関係団体が開催するウォーキングイベントの情報を掲載しています。
イベントについて情報提供いただいたものは、HP に掲載します。



運動習慣普及マーク
「トビィー」

「新潟県健康ウォーキングロード」の紹介

県では、運動習慣を取り入れた日常生活を送るための環境づくりの一環として、一定の基準(安全性、案内性、快適性)を満たすロードを「新潟県健康ウォーキングロード」として登録しています。
平成27年2月現在121コース登録しています。
全市町村に登録コースがありますので、身近なコースを検索し、歩いてみてください。

「みんなの掲示板」の設置

「歩くこと」の情報交換ができる場として「みんなの掲示板」を設置し、情報発信を行う「歩こう情報記者」を募集しています。
おすすめの歩く場所や、自分の取組内容等を投稿し、様々な人と情報交換をしてみませんか？
記事についてのコメントも投稿できます。「情報記者」の応募は、ホームページからできます。

詳しくは「歩こうNIIGATA 大作戦」のホームページをご覧ください。

歩こうNIIGATA 大作戦ホームページ
www.aruko-daisakusen.com

歩こう NIIGATA

検索

「歩こうNIIGATA 大作戦」サポーター募集中！

「歩こうNIIGATA 大作戦」をより多くの県民に広めることに御協力いただけるサポーター企業・法人・団体を募集しています！業種は問いません。

サポーターの活動内容

- 歩こうNIIGATA 大作戦のポスター掲示
- 従業員や顧客への「大作戦通信」やチラシ配布、SNS 等による情報発信
- 歩くことをはじめとした運動習慣の定着に関する実践や歩こうNIIGATA 大作戦本部への情報提供
- ウォーキング実施者へ配慮した取組(トイレを貸す、ウォーキングマップの設置等) 等

サポーター登録の流れ

事務局にサポーター
申込書を提出

登録(無料)

- ミニのぼり旗及びステッカーの交付
- ホームページへ掲載

サポーターの活動状況を
ホームページ等で発信

サポーターの申込み方法・お問い合わせ

詳しくは、新潟県健康対策課へお問い合わせください。また、「歩こうNIIGATA 大作戦ホームページ」で、申込用紙をダウンロードし郵送又はFAX、メールでお申し込みください。

TEL:025-280-5198 FAX:025-285-8757 メール:ngt040240@pref.niigata.lg.jp

歩こうNIIGATA大作戦本部

本部事務局 新潟県ウォーキング協会(TEL:025-521-2627) 新潟県福祉保健部健康対策課(TEL:025-280-5198)

新潟アルビレックスランニングクラブ、NPO法人日本健康運動指導士会新潟県支部、新潟医療福祉大学、全国健康保険協会新潟支部、新潟県医師会、新潟お笑い集団NAMARA、新潟市