



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定期的に行っていきます！

歩こうNIIGATA大作戦ウォーキングイベントスタンプラリーを実施します！

●期間：平成29年7月1日～11月30日まで

●参加方法：新潟県内在住の方で対象イベントに参加し、応募はがきにスタンプを2つ集めて応募した方の中から、抽選で20名に健康グッズなどの景品が当たります。
※応募はがき(チラシ)は、対象イベントで配布しています。

●問合せ：歩こうNIIGATA大作戦本部事務局（新潟県ウォーキング協会）
TEL:025-521-2627 / FAX:025-520-4151

★対象イベントは裏面を御覧ください。



ウォーキング中の熱中症に注意しましょう！ ～熱中症かな？と思ったら～

①これらは熱中症の症状です。

- めまい ●頭痛 ●だるさ ●吐き気
- 大量の汗 ●高体温
- 筋肉痛、筋肉の硬直・けいれん

※症状がひどい場合は、救急車を呼ぶか、医療機関へ



②①の症状が出た場合は、涼しい環境へ避難します。

服をゆるめ、体の熱を逃がします。

氷のうや冷えたペットボトルなどがあれば、首の横、脇の下、足の付け根を中心に冷却します。



③水分を補給します。(冷えた水には深部体温を下げる効果があります)大量に汗をかいている場合は塩分も一緒にとります。

※水分を自力で摂取できない場合は、救急車を呼ぶか医療機関へ



④そのまま安静にして十分休息をとり、回復してから帰宅しましょう。

その他、緊急連絡先を決めておき、少しでも異変を感じたら、連絡するようにしましょう。

30分に1回は休憩をとり、無理のない範囲で行いましょう。

歩こうNIIGATA大作戦スタンプラリー対象イベント

イベント名	日時	コース等	参加対象者/参加費	連絡先
ぼかぼかウォーキング (ノルディックウォーキング)	毎週木曜日 (9/7・10/5は実施なし) ●9時30分～10時30分	妙高市総合体育館周辺(3km) 【集合:妙高市総合体育館】	どなたでも / 1回700円	NPO法人 スポーツクラブあらい 0255-72-3665
たまにはみんなで ウォーキング& ノルディックウォーキング	9月16日(土) ●8時45分～14時30分	八木沢～フィットンチッド公園(8km) 【集合:湯沢カルチャーセンター】	小学生以上 (小学生は保護者同伴) / 会員300円、非会員600円	NPO法人ユースポ! 025-785-2123
	10月17日(火) ●8時45分～12時	お手軽トレッキング六万騎山 (約1.9km)(標高321m) 【集合:湯沢カルチャーセンター】	小学生以上 (小学生は保護者同伴) / 会員500円、一般1000円	
越後長岡ツーデーマーチ	9月9日(土) ●9時30分～	9日:山古志(3、11、16km) 【集合:長岡市山古志支所】	どなたでも / 当日2,000円(事前) 長岡市民一日のみ1,000円 (事前)	NPO法人 新潟県ウォーキング協会 025-521-2627
	9月10日(日) ●8時～	10日:信濃川(16、20km) 【集合:アオーレ長岡】		
八色の森健康ウォーキング	9月23日(土) ●9時～12時	規定コース内のウォーキング、 ノルディックウォーキング 【集合:八色の森公園ステージ八色の森】	どなたでも(小学生未満は 保護者同伴) / 500円(小学生未満無料)	南魚沼市役所 大和市民センター 025-777-3111
2017佐渡を歩こう 元気ハツラツ健康ウォーク	9月24日(日) ●13時～15時30分	佐渡市小木地区(7.5km) 【集合:新潟港・直江津港】	社会保険被保険者及び その家族 / 参加費無料、船賃一部負担 5,500円	佐渡汽船観光(株) 025-245-3701
見附ウォーキングまつり 2017	10月1日(日) ●9時30分～14時	*予定* 総合体育館コース(8km) イングリッシュガーデンコース(5km) チャレンジ24(24km)等 【集合:道の駅パティオにいがたほか】	*予定* どなたでも / 500円(未就学児無料)	見附市スポーツ協会・ ミスノグループ 0258-62-3661
第27回健康ウォーク	10月上旬 ●8時30分～12時	健脚コース(9.5km) 猿毛コース(4.5km) 【集合:加茂川夔橋下左岸河川敷】	どなたでも/100円(保険料)	加茂市健康課 0256-52-0080
多世代健康づくり ウォーキングイベント	10月8日(日) ●10時～14時	*予定* 信濃川と歴史コース(10km) 信濃川コース(5km) 【集合:アオーレ長岡ナカドマ】	*予定* どなたでも/100円(保険料)	長岡市健康課 0258-39-7508
第40回小千谷市 トリム・ウォーキング大会	10月9日(祝) ●9時20分～14時	12kmコース、8kmコース、 わくわくコース(3.5km) 【集合:小千谷市総合体育館】	どなたでも / 300～700円 (未就学児無料)	小千谷市トリム・ウォー キング大会実行委員会 0258-83-0077
NST2017 上杉謙信公ウォーク	10月15日(日) ●9時～12時30分	春日山周辺(7km、10km) 【集合:上越市・春日謙信交流館】	小学生以上 / 500円	NST上越支社 025-524-7331
佐渡トキツーデーウォーク 2017	10月21日(土) ●10時30分～	21日:小木(11、23km) 【集合:小木みなと公園】	どなたでも / 一日1,000円	佐渡トキツーデー ウォーク実行委員会 0259-67-7510
	10月22日(日) ●10時～	22日:佐和田(12、19km) 【集合:アミューズメント佐渡】		
ノルディック ウォーキングツアー	10月28日(土) ●8時～16時	長野県飯綱町「霊仙寺湖」(5km) 【集合:妙高市総合体育館玄関】	どなたでも / 会員7,000円、一般8,000円 (保険・昼食・入浴料含)	NPO法人 スポーツクラブあらい 0255-72-3665
ウォーキング& 健康づくり体験	11月5日(日) ●9時～12時	高田城跡(5km) 関川河川敷(11km) 【集合:新潟県立看護大学】	どなたでも / 無料	NPO法人 上越はつらつ元気塾 025-521-2627
歩いて学ぶ糖尿病 ウォークラリー	11月19日(日) ●13時～16時	ビッグスワン周辺(3.5km) 【集合:デンカビッグスワンスタジアム】	どなたでも / 無料	(公財)新潟県健康づくり 財団 025-224-6161

対象イベントは随時「歩こうNIIGATA大作戦」HPに掲載します。

歩こうNIIGATA 大作戦ホームページ <http://www.aruko-daisakusen.com>

歩こう NIIGATA

検索



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、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