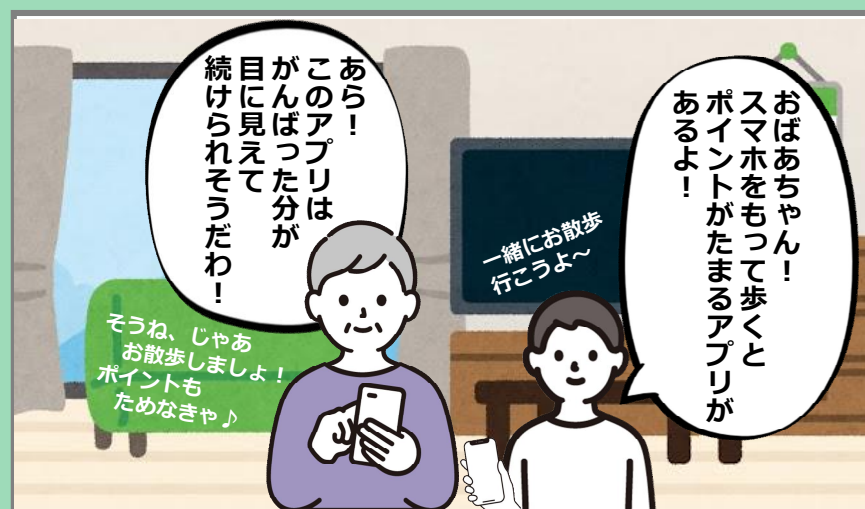


健康 プチ 情報

2025

春号

5.15発行



「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」を活用しよう

CHECK! ☒

当てはまる項目があるか
チェックしてみましょう。

- ☐ 運動を始めたいが取り組めていない。
- ☐ 自分のがんばりを「見える化」したい。
- ☐ まずは気軽に「歩く」ことから始めたい。



▶ チェックがついたあなたには、健康アプリ「グッピーヘルスケア」を使った「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」がおすすめです!

事業の概要は
裏面へ!

NIGATA HEALTH & SPORTS MILEAGE
にいがたヘルス&スポーツマイレージ

にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業とは？

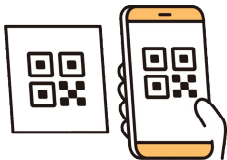


簡単3ステップでスタート！

STEP1 アプリをインストール



(アプリ名)
グッピーヘルスケア



こちらからダウンロードできます！

STEP2 アプリの設定

- 【1】プロフィールと目標を入力します。
- 【2】アプリのトップ画面の左上にある「+」ボタンを押します。
- 【3】「自治体」から「新潟県」を選びます。
- 【4】「市町村」、「在勤状況」を選びます。

STEP3 あとはスマホといっしょに運動するだけ！

▶「歩く」動作をはじめ、様々な項目でポイントがゲットできます！

歩く



最大20pt/日

※10,000歩（約7km分）達成の場合
※各OSごとのヘルスケアアプリとの連動が必要です

★1日の推奨歩数は**成人が8,000歩、高齢者が6,000歩**です。
(仕事、家事、運動などの身体活動を含む)

イベントの参加

スポーツ



健康診断



100pt/回 100pt/月

※参加コードの登録が必要です

※結果表の登録が必要です

その他

- アプリの起動：2pt/日
- 血圧測定：2pt/記録時
- 体重記録：2pt/記録時
- ラジオ体操：4pt

/アプリでラジオ体操視聴時 など

運動量の「見える化」だけでなく、健康意識の「見える化」により、御自身の体調管理もできます！

▶たまったポイントは地域協力店で特典・サービスと交換！

～三条市内での協力店例～

春秋まるい：ごほうび生ビールorソフトドリンク1杯サービス

フレッシュはな正：季節のお花1本プレゼント

ドラックトップス（大崎店、西本成寺店）：会計2,000円（税込）以上で100円引き

フィットネスジムFIT三条燕：会員カード発行料100%オフ...etc



健康への「1歩」を踏み出そう！

地域協力店への参加、事業に関する問合せは 健康づくり課スポーツ振興室 34-5447まで

次回
予告

夏号2025.6月発行予定

編集後記

「しあわせは歩いてこない だから歩いてゆくんだね」という歌がありましたね。ようやく訪れた暖かい春の日差しの中で、野辺に咲く花や小鳥のさえずりなど街にあふれる小さな幸せと、健康という大きな幸せを感じながら今日も歩いてゆきましょう。（一体化チーム一同）