

# 報道資料

平成30年9月3日

1 件 名	～忙しいあなたもこれならできる♪運動不足を解消しよう！～ 歩数アップサポート
2 日 時	
3 場 所	
4 内 容	<p>日ごろの運動不足に心当たりはありませんか？歩数アップサポートは忙しい皆さんが無理なく、生活の中で少しでも歩数アップできるよう支援します。本事業への新規参加者のうち3か月連続で自分で決めた目標を達成した方に、<u>もれなく図書カード</u>を進呈します！</p> <p>歩数アップサポートはグループでの申し込みも受け付けています。「忙しくて運動ができない」と思っている職場仲間やご友人、ご家族のみなさんで誘い合い、ぜひご参加ください！</p> <p>■内容 ①自分の目標を決める ②歩数アップにチャレンジ ③毎月、歩数または歩いた時間を記入した記録表を提出する ④応援メッセージ付きの記録表が返信される</p> <p>■対象者 市内に在住・在勤・通学している方のうち、定期的な運動習慣がない18歳以上の方（「定期的な運動習慣がない」とは週2回30分以上の運動を継続していないこと）</p> <p>■実施期間 10月1日（月）～12月31日（月）の3か月間</p> <p>■参加費 無料（ただし、記録表の郵送料は実費負担）歩数計はご自身でご用意ください。</p> <p>■申込方法 申込書に必要事項を記入し、窓口持参又は、郵送・FAX・メール・電話で申し込み</p> <p>■申込締め切り 9月28日（金）まで</p> <p>■申込場所 市内各保健センター、各地域交流センター及び分館</p> <p>※チラシ・申込書は各申込場所にあります。市ウェブサイト（「歩数アップサポート」で検索）からもダウンロード可</p>
5 出 席 者	
6 問 い 合 わ せ	<p>山口市保健センター(山口市健康増進課 健康づくり担当)</p> <p>TEL 083-921-2666 / 内線 4142</p> <p>FAX 083-925-2214</p> <p>E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp</p>

忙しいあなたもこれならできる♪運動不足を解消しよう!

# 歩数アップサポート

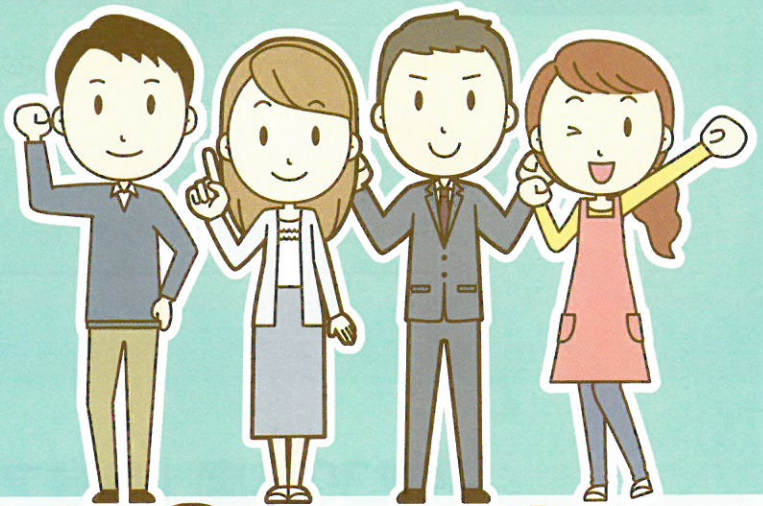
## 参加者募集

「運動不足を解消したい!」でも、時間がないから…と諦めていませんか?  
皆さんが無理なく、日常生活の中で少しでも運動(歩数アップ)できるよう支援します!!

### 新規参加者特典

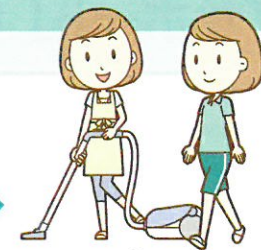
新規参加者のうち  
3か月連続で自分で決めた目標を達成した方に

もれなく  
**図書カード500円分**  
を進呈!!



#### 歩数アップ サポート 流れ

自分の目標を決める。



歩数アップにチャレンジし、記録する。

メール・郵送  
OK!



毎月、歩数または歩いた時間を記入した記録表を保健センターへ提出する。



保健師によるアドバイスや応援メッセージ付きの記録表が返信される。

### 実施期間

### 対象者

前期

平成30年**5月1日(火)~7月31日(火)**  
申込み締切り日:4月27日(金)まで

後期

平成30年**10月1日(月)~12月31日(月)**  
申込み締切り日:9月28日(金)まで

山口市内に在住・在勤・通学している方のうち、定期的な運動習慣がない18歳以上の方

( 「定期的な運動習慣がない」とは 週2回30分以上の運動を継続していないこと )

#### 歩数アップ サポート 参加者の声

初めは図書カードがもらえるので参加しました。やり始めると特典より自分の歩数や体調が気になり、毎日歩数アップを意識するようになりました。保健センターからのコメントも楽しみでした。素敵な企画です。

30代  
女性



職場の仲間と一緒に参加しました。この企画のおかげで歩くことを意識するようになりました。歩くことがストレス解消になり、ぐっすり眠れるようになりました。体調が良くなったことを実感しています。

40代  
男性



グループで参加しました。記録を見て、「もう少し頑張ろう」という気持ちになり、「血圧降下につなげよう!」という意識も出てきました。数値を記録し、それを励みにする歩数アップサポートは自分に向いていました。

50代  
男性



**参加費****無料**(ただし、記録表の郵送料は実費負担。メールやFAXでの提出も可。)**申込締切**

【前期】平成30年4月27日(金)まで 【後期】平成30年9月28日(金)まで ※当日消印有効

**申込方法**

下記の申込書に必要事項を記入し、受付場所にご持参ください。

電話、メール、FAX、郵送での申込みも可能です。

※ 申込み受付時に、記録表や歩数アップスタートガイドなどの資料を配付(郵送)します。

※ 全ての資料は山口市ホームページからダウンロードすることもできます。



山口市ウェブサイト

検索

<http://www.city.yamaguchi.lg.jp/>

くらしの情報→健康・福祉→健康づくり→歩数アップサポート参加者募集中!



※ 医療機関にかかっている方は主治医に相談し、運動制限の有無を確認しておきましょう。

**受付場所  
(問い合わせ先)**

山口市保健センター	〒753-0079 山口市糸米二丁目6番6号 E-mail: kenko@city.yamaguchi.lg.jp	TEL (083)921-2666 FAX (083)925-2214
小郡保健福祉センター	〒754-0002 山口市小郡下郷609番地5	TEL (083)973-8147 FAX (083)973-8280
健康づくり担当 (徳地総合支所内)	〒747-0292 山口市徳地堀1744番地	TEL (0835)52-1114 FAX (0835)52-0444
阿東保健センター	〒759-1512 山口市阿東徳佐中3382番地	TEL (083)956-0993 FAX (083)956-0013

地域交流センター及び分館でも、申込みを受付けています。

※-----切---り---取---り---線-----※

## 平成30年度「歩数アップサポート」申込書

太枠内を全てご記入ください。2人以上のグループでお申込みの場合は、グループ名をご記入ください。

記録表など資料一式を山口市ウェブサイトよりダウンロードされる方は、「ダウンロード」欄に○をつけてください。(資料の配布・郵送はしません。)

グループ名:							
ふりがな	住所	電話番号	性別	年齢	現在の運動習慣	本事業への参加経験	ダウンロード
氏名			男・女	歳	月( )回 実施なし	あり なし	
			男・女	歳	月( )回 実施なし	あり なし	
			男・女	歳	月( )回 実施なし	あり なし	
			男・女	歳	月( )回 実施なし	あり なし	
			男・女	歳	月( )回 実施なし	あり なし	

この申込書に係る情報は適切に管理し、本事業の目的にのみ利用させていただきます。

**【受付記入欄】**

〈受付日〉 年 月 日	持参・電話 郵送・FAX	〈受付場所〉	〈配布物〉 配布済み・配布未・郵送(発送日: 月 日)
----------------	-----------------	--------	--------------------------------