

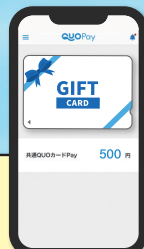
スマホで手軽に参加

歩数アップサポート

「運動したいけど忙しくて…」と諦めていませんか？
期間限定の取り組みで、生活の中で無理なく歩数アップできるように
サポートします！やまぐち健幸アプリで簡単チャレンジ！

3つの条件を全てクリアした方**全員**に
500円分の **QUOカードPay**※をプレゼント！

※ スマートフォン専用のデジタルギフトです。



山口市健康づくり推進キャラクター
けんぞう

条件

1

歩数

初めて参加する方

1日**6,000**歩以上

過去に参加したことがある方

1日**8,000**歩以上

2

1の達成日

月に**10**日以上

3

期間

10~12月の3か月間連続



実施期間

令和7年

10月1日(水)~**12月31**日(水)

申込締切 令和7年9月30日(火)まで

対象者

18歳以上の市民 及び **市内に在勤・在学の方** で、
定期的な運動習慣※はないが、
運動にチャレンジしたい方

※「定期的な運動習慣」とは
週2回30分以上の運動を1年以上継続していること

令和6年度 参加者の声

申込みの流れ、問い合わせ先 裏面へ▶▶

手軽に取り組める！

アプリに登録するだけで
取り組むことができ
良かったです。
(40歳代 女性)



歩く習慣がつく！

運動習慣がなかったが
参加したことで
ウォーキングが習慣
になった。
(50歳代 男性)



励ましメッセージが届く！

アプリにメッセージが
届くので頑張ろうと
思いました。
(20歳代 女性)



ご褒美が励みに！

QUOカードがもらえる
ということで始めたけ
れど歩くことが習慣に
なった。
(30歳代 女性)



記録用紙での参加も可能!
各保健センターまたは
地域交流センター・分館で申込みできます!

歩数アップサポート 7 申込みの流れ

Step
1

やまぐち健幸アプリをダウンロード

※アプリダウンロードにかかる通信料は参加者負担です。



ニックネーム

ニックネームの後ろに“**歩数アップ7**”を入れる。

(例) けんぞう歩数アップ7

※取り組み期間中はニックネームを変更しないでください。
“歩数アップ7”を外すのは令和8年1月20日以降に。

目標歩数

初めて参加する方 1日 6,000歩

過去に参加したことがある方 1日 8,000歩

通知

“許可”を選択



今日の歩数

目標達成日数

Step
2



二次元コードから申込み

名前、年齢、住所、連絡先、
現在の運動習慣などを入力



⚠ 申込みにはStep①、Step②の両方が必要です。

申込み完了!

10~12月 歩数アップにチャレンジ!

※記録の提出は不要ですが、毎月1回以上アプリを開かなければ、歩数が反映されません。

※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 健康増進課 (健康づくり担当)
〒753-0079 山口市糸米二丁目6番6号

TEL (083) 921-2666 FAX (083) 921-2672
Email kenko@city.yamaguchi.lg.jp

山口市小郡保健福祉センター (健康増進課 健康づくり南部担当)
〒754-0002 山口市小郡下郷609番地5

TEL (083) 973-8147 FAX (083) 973-8280

山口市秋穂保健センター (健康増進課 健康づくり南部担当)
〒754-1101 山口市秋穂東6570番地

TEL (083) 984-8031

山口市阿知須総合支所内 (健康増進課 健康づくり南部担当)
〒754-1277 山口市阿知須2743番地

TEL (0836) 65-4211

山口市徳地保健センター (健康増進課 健康づくり徳地担当)
〒747-0292 山口市徳地堀1561番地1

TEL (0835) 52-1114 FAX (0835) 52-0444

山口市阿東保健センター (健康増進課 健康づくり阿東担当)
〒759-1512 山口市阿東徳佐中3382番地

TEL (083) 956-0993 FAX (083) 956-0013

みんなで
がんばるゾウ!

