

報道資料

令和7年8月12日

1 件名	～3か月間チャレンジして条件達成でQUOカードPayプレゼント！～ 「歩数アップサポート」に参加しませんか？
2 日時	令和7年10月1日（水）～ 12月31日（水）
3 場所	
4 内容	<p>「運動したいけれど忙しくて運動ができない」と諦めていませんか？続けやすい運動のひとつである「歩く」ことを始めるきっかけに、歩数アップサポートの参加を提案します！</p> <p>歩数アップサポートは期間を限定し、生活のなかで無理なく歩数アップできるようサポートします。過去に参加されたことがある方は、歩数アップするきっかけにしてみませんか？</p> <p>3か月間連続で、月10日以上、決められた歩数に取り組み記録表を提出した方は、500円分のQUOカードPayを進呈します。</p> <p>■実施期間 10月1日（水）～12月31日（水）の3か月間</p> <p>■内容 ①初めて参加される方は1日6000歩以上、過去に参加されたことがある方は1日8000歩以上、歩数アップにチャレンジする ②紙媒体参加者は毎月、歩数を記録し提出する</p> <p>■対象 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</p> <p>■料金 無料（ただし、アプリ利用にかかる通信料、記録提出にかかる料金は参加者負担） ※紙媒体で参加される方は、ご自身で歩数計をご用意ください。</p> <p>■申込方法 やまぐち健幸アプリをダウンロードしニックネームの後ろに“歩数アップ7”を入れて登録。その後申込みフォーム (https://logoform.jp/form/XCim/1048014) による申し込み。紙媒体での参加の場合は、各受付場所で申込み。</p> <p>■申込締切 9月30日（火）まで</p> <p>■受付場所 各保健センター、各地域交流センターおよび分館 ※チラシ・申込書は各受付場所にあります。市ウェブサイト【「山口市 歩数アップサポート」で検索】からもダウンロードできます。</p>
5 出席者	
6 問い合わせ	山口市保健センター（健康増進課） TEL 083-921-2666／内線 4142 FAX 083-921-2672 E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp

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 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!

