

報道資料

令和8年8月3日

1 件 名	～3か月連続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8年 9月1日（火）～ 11月30日（月） 令和8年12月1日（火）～令和9年2月28日（日）
3 内 容	「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！ 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？ 期間中、6000歩以上の日が月10日以上取り組んだ方は、500円分のQUOカードPayを進呈します。なお、応募多数の場合は、抽選となります。 ■実施期間 A、Bのいずれか、または両方へ参加。 A：令和8年9月1日（火）～11月30日（月） B：令和8年12月1日（火）～令和9年2月28日（日） ■内 容 ①1日6000歩以上の日が月10日以上になるよう、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。 ■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 ■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。 ■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8”を入れて登録。その後申込みフォーム（https://logoform.jp/form/XCim/1617615）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。 ■申込締切 Aのみ、またはA・B両方に参加される方は、令和8年8月31日（月）まで Bのみ参加される方は、令和8年11月30日（月）まで ■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。
4 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

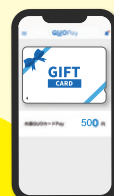
歩数アップサポート

「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！



山口市健康づくり
推進キャラクター
けんぞう



達成条件

- 1 歩数 1日6,000歩
- 2 1の達成日数 月に10日以上
- 3 期間 9月～11月の3か月間連続 または 12月～2月の3か月間連続



3つの条件
全てを達成した方に

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
対象者多数の場合は抽選になります。

実施期間 A・Bのいずれか、または両方

- A** 令和8年 9月1日(火)～11月30日(月)
- B** 令和8年 12月1日(火)～令和9年 2月28日(日)

※ A・B両方で条件を達成された場合も、QUOカードPayのプレゼントは500円分のみとなります。

申込期限

- A** のみ、または **A・B** 両方の参加 令和8年 8月31日(月)まで
- B** のみ参加 …… 令和8年 11月30日(月)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



詳しくは
こちら！



令和6年～7年度

参加者の声

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
て良かったです。



歩く習慣がつく！

目標があるので、ウォーキングを継続することができました。



励ましメッセージが届く！

保健センターからメッセージが届くので、忘れずに続けられました。



ご褒美が励みに！

プレゼント企画があるのもモチベーションにつながります



申込みの流れ、問い合わせ先 裏面へ ▶▶

歩数アップサポート 申込みの流れ

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!

Step
1

やまぐち健幸アプリをダウンロード



ニックネーム

ニックネームの後ろに“歩数アップ8”を入れる。

(例) けんぞう歩数アップ8

※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8”を外すのは令和9年3月20日以降に。

目標歩数

1日 6,000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!

申込み期限は表面参照

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

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

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

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

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

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