

報道資料

平成29年9月13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	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を進呈します！</u>さらに、3か月連続で記録表を提出した方の中から<u>抽選で素敵な健康グッズのプレゼント</u>もあります。 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！ ■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 ■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） ■実施期間 10月1日（日）～12月31日（日）の3か月間 ■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。 ■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 ■申込締め切り 9月29日（金）まで ■申込場所 各市保健センター、各地域交流センター及び分館 ※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
5 出 席 者	
6 問 い 合 わ せ	山口市保健センター(山口市健康増進課 健康づくり第一担当) TEL 083-921-2666 / 内線 4142 FAX 083-925-2214 E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp

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!!

特典①

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は
もれなく図書カード500円分を進呈!!

新規参加者
特典あり

特典②

3か月連続で記録表を提出した方の中から
抽選で素敵な健康グッズをプレゼント!!

特典③

記録表にて「ウォーキングマップやまぐち」の名所を投票した方の中から
抽選で景品をプレゼント!!



やまぐちの魅力再発見!ウォーキングマップやまぐち

検索

<http://aac-omap.com>

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

前期

平成29年5月1日(月)～7月31日(月)
申込み締切り日:4月28日(金)まで

後期

平成29年10月1日(日)～12月31日(日)
申込み締切り日:9月29日(金)まで

対象者

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

ダイエットに成功することができました。おやつ封印と併せて歩数アップに挑戦したことが、成功の鍵だったと思います。

30代
女性



運動を続けたいと思ってもなかなか始められないが、「歩数アップサポート」は良いきっかけになりました。

50代
男性



サポートがあればこそそのチャレンジ!時に負けそうになりますが、保健センターからの応援メッセージで勇気が出ます。

60代
女性



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29年4月28日(金)まで 〔後期〕平成29年9月29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
健康づくり第三担当 (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29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。(資料の配付・郵送はしません。)

グループ名:

ふりがな 氏 名	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
	〒		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)	(配付物) 配付済み・配付未・郵送(発送日: 月 日)
----------------	-----------------	--------	--------------------------------