

(様式1)



山口市

報道資料

令和2年5月7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（新規参加者限定）
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では、生活の中で無理なく歩数アップできるよう支援します。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お誘い合わせの上、ぜひご参加ください！</p> <p>3か月間、連続で運動に取り組み、記録表を提出した方に、<u>図書カード（500円分）</u>を進呈します！</p> <p>■内容 ①目標の歩数や時間を決める ②歩数アップにチャレンジする 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（週2回30分以上の運動を継続していない）18歳以上の方であり、新規参加者に限定する。</p> <p>■実施期間 6月1日（月）～8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>■申込み締切り 5月31日（日）まで</p> <p>■受付場所 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 083-925-2214 E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp

新規参加者限定

忙しいあなたもこれならできる！運動不足を解消しよう！

みんなの健康
応援してます！

歩数アップサポート 参加者募集！

「忙しくて運動ができない」と諦めていませんか？
みなさんが、生活の中で無理なく歩数アップできるよう支援します！！

参加者特典

3か月間連続で
運動に取り組み記録表を提出した方に

もれなく

図書カード500円分を進呈！

歩数アップ サポートの 流れ



目標の歩数や
時間を決める



歩数アップに
チャレンジする



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

メール・FAX・
郵送OK！



保健センターから、応援
メッセージ付きの記録表
が返信される（概ね2週間後）

実施期間

令和2年

6月1日(月) ▶ 8月31日(月)

申込み締切り日：5月31日(日)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



〈40代男性〉

気軽にはじめられる！

普段ウォーキングなど意識したことがなかったが、取り組んでみると、目標も決めやすいし、自分なりにできるところがいいと思いました。



〈30代女性〉

歩く意欲がわく！

最初は図書カード目的で申し込みましたが、目標達成できると嬉しくて、歩数計を見るたびにもう少し歩こうかなと思って頑張ることができました。



〈20代女性〉

体によい効果があり！

歩くことよさ、楽しさを感じることで3か月でした。肩や背中のコリ、手足の冷えが悩みでしたが、歩くことでそれがかなり軽減されるので、今後も続けたいと思います。



〈40代女性〉

仲間と一緒に取り組める！

職場の人と歩くことで、ストレスの解消になりました。天気の良い日は外に出ようという気持ちになりました。保健センターからの丁寧なコメントのおかげで、楽しみにもなりました。

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

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布(郵送)します。

※ 全ての資料は市ウェブサイトからダウンロードすることもできます。歩数アップサポート 検索

※ 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)

Table with 3 columns: Center Name, Address/Phone, and Contact Info. Includes locations like Yamaguchi City Health Center, Kogane Health Center, etc.

地域交流センター及び分館でも、申込みを受けています。

※-----切り取り線-----※

令和2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。(資料の配布はしません。)

グループ名:

Table for applicant information with columns: Name, Address, Phone, Age, Current Exercise Habits, Download status.

歩数アップサポートは、どのような方法で知りましたか?該当するもの全て☑をつけてください。

- 市報 □地域交流センターだより・地域広報誌 □市ウェブサイト □知人からの紹介 □保健センターからの案内 □ちらし【取得場所:□職場 □保育園 □幼稚園 □中学校 □その他()】 □その他()

◎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】

Form for reception details including date, contact info, location, and distribution status.