

(様式1)



報道資料

令和3年5月6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	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！ 3か月間、連続で運動に取り組み、記録表を提出した方に、図書カード（500円分）を進呈します！ ■内容 ①目標の歩数や時間を決め、歩数アップにチャレンジする ②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 ③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（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。 ■実施期間 6月1日（火）～8月31日（火）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 ■申込み締切り 5月31日（月）まで ■受付場所 各保健センター、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できます。
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

～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)

「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！



3か月間、連続で運動に取り組み記録表を提出した方に

図書カード500円分を進呈!

歩数アップ サポートの流れ

①目標の歩数や時間
を決め、歩数アップ
にチャレンジする



②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(メールやFAXでの提出も可)



メール・FAX・
郵送OK!

③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3年

6月1日(火) ▶ 8月31日(火)

申込み締切り日：5月31日(月)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

家族や友人、職場の仲間と誘い合って参加しませんか？

オススメポイント その1 気軽に始められる!

日頃運動習慣がなかったが、自
分で目標を決めて取り組むこと
でチャレンジできました。

買い物に歩
いていく等、
意識的にウォ
ーキングの時
間を確保する
ことができました。



(30歳代 女性)

オススメポイント その2 歩く意欲がわく!

天候等で歩きづらく続けること
が難しく感じることもありまし
たが、毎月届くコメントが楽しみ
でとても励ま
されました。
おかげで目
標達成でき
ました。



(40歳代 男性)

オススメポイント その3 体によい効果あり!

歩くことで気分がスッキリし、爽
快感を感じることができました。
お腹周りもスッキリした気がし
ます。
これからもウ
ォーキングを
続けていき
たいと思いま
す。



(60歳代 男性)

オススメポイント その4 仲間と一緒に取り組める!

職場の仲間と歩くことで、お互
いに励まし合いながら取り組む
ことができました。

昼休みのウォ
ーキングが
毎日の日課
になりました。
3か月間、楽
しくチャレ
ンジできました。



(50歳代 女性)

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、郵送での申し込みも可能です。

※ 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)

山口市保健センター 健康増進課	〒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 (総合サービス課 健康づくり担当)	〒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 (総合サービス課 健康づくり担当)	〒754-1101 山口市秋穂東6570番地	TEL(083)984-8031
阿知須総合支所 (総合サービス課 健康づくり担当)	〒754-1277 山口市阿知須2743番地	TEL(0836)65-4211
徳地総合支所 (総合サービス課 健康づくり担当)	〒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 (総合サービス課 健康づくり担当)	〒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。

※切取り線※

令和3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:

ふりがな 氏 名	住 所	電 話 番 号	年 齢	現在の 運動習慣	ダウン ロード
	〒		歳	月()回 実施なし	
	〒		歳	月()回 実施なし	
	〒		歳	月()回 実施なし	
	〒		歳	月()回 実施なし	
	〒		歳	月()回 実施なし	

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】

〈受付日〉 年 月 日	持参・電話 郵送・FAX	〈受付場所〉	〈配布物〉 配布済み・配布未・郵送(発送日: 月 日)
----------------	-----------------	--------	--------------------------------