

歩き続ける人はいいことがいっぱい! 歩く習慣をつくりませんか!

スマホで簡単★参加



# 歩数アップサポート

「運動したいけど忙しくて運動ができない」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  
支援します!  
やまぐち健幸アプリでの参加で簡単チャレンジ!

## 実施期間

令和6年 10月1日(火)~12月31日(火)

申込締切 令和6年9月30日(月)まで

## 対象者

新規参加者  
限定

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※はないけど、  
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

3つの条件をクリアした方  
全員に500円分の  
QUOカードをプレゼント!

- 1 歩数  
1日6000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



山口市健康づくり  
推進キャラクター  
けんぞう

## 歩数アップサポート

## 参加者の声

参加の流れは裏面へ▶▶

### オススメポイント1

気軽にはじめられる!

やまぐち健幸アプリを使用  
しての参加は便利でした。  
毎日の結果が運動継続と  
目標を達成する励みになりました。  
(30歳代 女性)



### オススメポイント2

健康づくりのきっかけに!

意識しないと全く動いて  
いないことが分かった。  
隙間時間でも歩いてみよう  
と思う習慣ができた。  
(50歳代 男性)



### オススメポイント3

体に良い効果あり!

リフレッシュでき、体力  
維持に繋がりました。  
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4

仲間と一緒に取り組める!

家族や友人と歩くことが  
続けるきっかけになりま  
した。  
(50歳代 女性)



お問い合わせ先 裏面へ▶▶

⚠️ 新規参加者限定の事業です。こちらで参加歴が確認できた場合連絡することがあります。ご了承ください。

# 歩数アップサポート 参加の流れ

スマホで参加 ↓ **いずれかを選んで申し込み** ↓ 紙媒体で参加

9月30日(月)まで

Step 1

申し込み

山口県公式ウォーキングアプリ やまぐち健幸アプリ

今日の歩数

目標達成日数



アプリをダウンロードして申し込みをすれば、あとは歩数アップに取り組むだけ!

簡単アクセス

まずは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。

⚠️ アプリ登録時の注意事項 ⚠️

- ニックネームは後ろに"歩数アップ6"と入れて登録(例:やまお歩数アップ6)
- 申込み後、3ヶ月間はニックネームを変更しない  
※変更は令和7年1月20日以降に
- 目標は1日6000歩に設定
- 通知の送信は、"許可"とする



必ず2つともご登録ください!



次に二次元コードで申し込み

連絡先をご登録ください

※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。

申込用紙で申し込み



申込用紙に必要事項を記入してご提出ください。

申込用紙は、下記の受付場所、各地域交流センター及び分館に設置しています。

10月1日(水)スタート!

Step 2

歩数アップにチャレンジ

簡単アクセス

歩数アップを意識して生活してみましょう♪

アプリを開いて普段の歩数を確認してみましょう。

階段を使ったり、遠回りをしてみたり、まずは、"1日6000歩以上をひと月に10日以上"を目標に、歩数アップにチャレンジしませんか?

お持ちのアプリや歩数計で参加

- ① 下記の受付場所か、市ウェブサイトから、記録用紙を入手
- ② 毎日の歩数を記録
- ③ 翌月10日までに記録用紙を下記の受付場所へ直接持っていくか、郵送やFAXで提出

いつものウォーキングの途中に記録用紙も一緒に提出しませんか?出来ることから歩数アップにチャレンジしましょう!

特典

条件達成で500円分のQUOカードプレゼント

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 山口市米米二丁目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

みんなで  
がんばるゾウ!



※市内の地域交流センター及び分館でも、申し込みを受け付けています。