

報道資料

令和6年8月1日

1 件 名	～運動を始めたいあなたへ提案です！歩く習慣をつくりませんか～ 歩数アップサポート
2 日 時	令和6年10月1日（火）～12月31日（火）
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、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。「運動を始めたい」と思っている職場の仲間やご友人、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！やまぐち健幸アプリでの参加で簡単にチャレンジ！ 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>500円分のQUOカード</u>を進呈します！ ■内容 ①1日6,000歩を目標に、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 ■対象者 18歳以上の市民及び市内に在勤・在学の方のうち、定期的な運動習慣がない方（週2回30分以上の運動を1年以上継続していない方）。 ■実施期間 10月1日（火）～12月31日（火）の3か月間 ■参加費 無料（ただし、記録提出にかかる料金、アプリ使用にかかる通信費は参加者負担） ※記録用紙で参加される方は、ご自身で歩数計をご用意ください。 ■申込方法 受付場所に設置の申込書に必要事項を記入し提出または、チラシ記載の二次元コードからお申し込み ■申込み締切り 9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 083-921-2672 E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp

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

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

新規参加者
限定

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▶▶

歩数アップサポート 参加の流れ

9月30日(月)
まで

Step
1

申し込み

スマホで参加

いずれかを選んで申し込み

紙媒体で参加

簡単アシメ

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



次に
二次元コードで申し込み

連絡先をご登録ください

必ず2つともご登録ください！

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。

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
申込みをすれば、
あとは歩数アップに
取り組むだけ！

※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。

10月1日(火)
スタート！

Step
2

歩数
アップに
チャレンジ

簡単アシメ

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で記録用紙も
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Q.U.O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

みんなて
がんばるゾウ！

