

運動不足を感じていませんか？

最近運動していない、外出が減りコロナ太りしている、運動に取り組むきっかけが欲しいと思うことはありませんか？

運動習慣を身に付ける第一歩として、まずはご自身の歩数を知ることから始めてみませんか？
山口市では、運動不足を解消したい方が、気軽に運動を始められるようにサポートしています。
歩数を記録して提出していただくと、応援メッセージや健康情報をお届けします！
気になる方は、パソコンやスマートフォンで検索！

やまぐち歩数アップサポート

検索



「やまぐち健幸アプリ」の活用もお勧めです！

やまぐち健幸アプリを活用すると毎日の歩数や歩いた距離、消費カロリーなどを計測でき毎日のウォーキングがさらに楽しくなります！

他にも、こんなサービスが受けられます

- ・目標達成率によって、ちよるるのイラストと応援メッセージが変わりやる気アップ！
- ・体重・血圧・健康状態・健診受診の記録をメモ登録でき、簡単な日記代わりに。
- ・市や県からの健康づくりに関する情報を定期的に獲得できます。

ご自身の健康づくりにぜひご活用ください♪

【問い合わせ】健康増進課 TEL 083-921-2666 FAX 083-925-2214



アプリのインストールはこちら↑