

## ◎「やまぐち健幸アプリ」を登録しよう！

屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、体力の低下や生活習慣病等の発症、生活機能の低下をきたすリスクが高まります。個人で取り組めるウォーキングやジョギング等の運動を行い、健康を維持しましょう。

「やまぐち健幸アプリ」は毎日の歩数や距離、消費カロリーを確認しながら運動できる、山口県公式のウォーキングアプリです。  
**歩く距離に応じてポイントが貯まり、一定のポイントを貯めると、特典カードを取得でき、協力店でサービスを受けられます！**

スマートフォンを持っていない人は、6月に医療機関等で配布する「やまぐち健康マイレージ」シートで日々の健康づくりに、活用してください！

☎健康増進課 (☎ 71-1814)



【市 HP】

### アプリのはじめ方

- ① アプリを各ストアでインストール (App Store/Google Play)
- ② 初期登録

やまぐち健幸アプリ

検索



### おすすめポイント①

- 月間の歩数、距離、消費カロリー、体重の変化が分かる
- データは過去 1 年分を表示

### おすすめポイント②

- 体重、血圧、健康状態、健診受診の記録ができる
- メモ登録もでき、簡単な日記代わりになる

### おすすめポイント③

- 全体、年代、地域、企業、なかよしグループ毎の個人ランキングを表示
- ※ 企業ランキングは、企業コードの登録が必要です。



### 【ミニしょくいくはかせ教室】

- 対象 3歳半～就学前の子ども
- 日時 6月3日(土)
- ① 9:45～10:30 ② 10:45～11:30
- 場所 スマイルキッズ
- 内容 卵を使ってミニサンドイッチ作り
- 定員 各6人(先着順) ● 参加料 1人100円
- 申込期限・方法  
5月26日(金)までに電話または窓口で申込み  
☎・☒健康増進課 (☎ 71-1814)

### 【出前健康講座の講師を派遣します】

- 自治会、老人クラブ、幼稚園・保育園、企業等の希望に応じて保健医療専門職を派遣します。
- 対象 市内に在住または在勤(在学)している5人以上の団体(受講のための一時的な団体を含む)
  - 開催時間・場所  
希望する日時・場所(原則市内での開催)
  - ※ 講師の都合が合わない場合もあります。
  - 受講料 無料(会場使用料等は申込者の負担)
  - 申込期限・方法 希望日の2週間前までに申込先に備え付けの申込書に記入し提出  
☎・☒健康増進課 (☎ 71-1814)

### 【妊娠届と婚姻届を出された人に葉酸サプリメントを配布します】

葉酸は胎児の神経管閉鎖障がい等の発症リスクを下げ、妊娠期の貧血や妊娠高血圧症候群の予防に効果があると言われています。

- 対象
- ① 令和5年4月1日以降に本市に妊娠届出書を提出した妊婦および転入された妊婦(前市で葉酸サプリメントの配布を受けていない人に限る)
- ※ 令和5年度については、妊娠初期(妊娠15週まで)に該当する人も対象です。
- ② 婚姻届を提出し、申請時点で本市に住民票があり、今後、妊娠を希望される人
- 配布本数 ① 1本 ② 2本
- 配布方法
- ① 妊娠届出時または転入手続き時に配布
- ② 婚姻届出時にチラシを配布し、希望者はスマイルキッズまたは健康増進課窓口申請し配布。また、令和5年4月1日以前に婚姻届を提出されている人は、スマイルキッズまたは健康増進課窓口申請し配布  
☎・☒健康増進課 (☎ 71-1814)