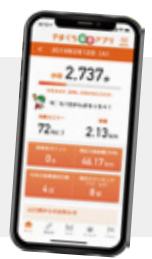


◎「やまぐち健幸アプリ」をご存知ですか？

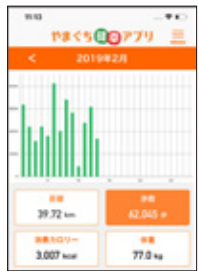
屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、体力の低下や生活習慣病等の発症、生活機能の低下をきたすリスクが高まります。個人で取り組めるウォーキングやジョギング等の運動を行い、健康を維持しましょう。

「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。



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。



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



【安全に運動・スポーツをするポイント】

屋外で運動をする場合、以下に気を付けて安全に行いましょう。

- 体調をチェック
- 体温は平熱(発熱がある場合は外出しない)
 - 咳、のどの痛みなど風邪の症状がない
 - だるさ、息苦しさがない
 - においや味がいつもと同じ

- 感染予防
- 運動・スポーツの前後に手洗いをする
 - マスクを着用する

※マスクをしていつもどおりの運動・スポーツをすると、運動強度が上がる場合があります。速度を落とすなど調整してください。

- 運動の方法
- 人混みを避けて一人で運動する
 - ウォーキングは人との距離を約 5m 空ける
 - ジョギングは人との距離を約 10m 空ける
 - サイクリングは人との距離を約 20m 空ける
- ※これらの環境が整わない場合は、運動・スポーツを控えましょう。
- ※高齢者や基礎疾患などがある人は、かかりつけ医に相談してください。

【屋内でできる運動】

ストレッチなど気軽に始められる運動を行い、自宅での活動量を増やしましょう。

- おすすめの運動
- ラジオ体操やテレビ体操、ネットで配信されている動画と一緒に体操
 - 筋力トレーニング ・ ストレッチ
 - 階段を使った踏み台昇降運動
 - 家事などをしながら、スクワットや腕伸ばしなどの「ながら運動」

■ SOS おきよう体操
山陽小野田市民体操の「SOS おきよう体操」は、元気な曲調に合わせた振り付けで、簡単にできる5分程度の体操です。家庭や職場で空いた時間にやってみませんか？



SOS おきよう体操 検索

[YouTube]