

◎「やまぐち健幸アプリ」をご存知ですか？

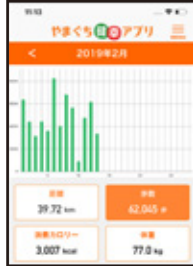
屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、体力の低下や生活習慣病等の発症、生活機能の低下をきたすリスクが高まります。個人で取り組めるウォーキングやジョギング等の運動を行い、健康を維持しましょう。

「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



【すくすく相談・ベビーサークル】

■すくすく相談

お子さんのことで心配なこと、分からないことなどの相談に応じます。



- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養指導

■スマイルキッズ

- 日時 5月27日(木) 9:30～11:15

■保健センター

- 日時 6月3日(木) 9:30～11:15

■すくすくベビーサークル

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者
- 日時 6月3日(木) 10:00～11:30
- 場所 保健センター
- 内容 折り紙で作る「花束」

● 申込方法 電話または窓口

※新型コロナウイルス感染症予防のため、事前に予約が必要です。

※希望する日時の開催場所へ申し込んでください。

☎ココシエ (スマイルキッズ内) ☎82-2526

☎健康増進課

【キッズキッチン食育教室】

食の知識やマナーを楽しく学べる教室です。

■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 7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 七夕そうめん汁作り
- 定員 各回6人 (先着順)
- 参加料 1人100円
- 持参するもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶
- 申込期限 6月28日(月)
- 申込方法 電話または窓口

☎健康増進課

【健康相談】

- 日時 5月11日(火) 9:30～11:30
- 場所 厚狭地区複合施設

● 内容

血圧・体脂肪率測定、尿検査、栄養相談、禁煙指導、健診結果における相談 ほか

- 持参するもの 健康手帳 (お持ちの人)