

◎「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。



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。



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



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

①スマイルキッズ

- 日時 5月26日(木) 9:30～11:15

②保健センター

- 日時 6月2日(木) 9:30～11:15

■すくすくベビーサークル

お子さんと一緒に楽しみながら参加できます。ぜひ、ご参加ください。

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者

- 日時 6月2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

※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 (保健センター)

【ミニしょくいくはかせ教室】

幼少期から様々な食体験を通して、食の知識や調理技術、食事のマナーなどを総合的に学び、家庭での食育実践をサポートする教室です。

- 対象 3歳半～就学前の子ども

- 日時 7月2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・方法

6月27日(月)までに電話または窓口で申込み

☎健康増進課

【健康相談】

- 日時 5月10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等

- 持参するもの 健康手帳 (お持ちの人)