

◎「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月に医療機関などで配布する「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1日(土)
 - ① 9:45～10:30 ② 10:45～11:30
 - 場所 スマイルキッズ
 - 内容 わくわく！おいしい！ミニサンドウィッチ作り♪
 - 定員 各6人(先着順) ● 参加料 1人100円
 - 申込期限・方法 5月27日(月)までに電話または窓口
- ☎健康増進課 (☎ 71-1814)

【ウォーキングイベント】

- ウォーキング教室を開催します。
- 日時 5月16日(木) 9:15～11:30
 - 集合場所 保健センター
 - 内容 講義：「疲労をためない体づくり～運動編～」、ウォーキング：寝太郎公園おさんぽコース(約3km)、食事：「疲労に効く食事」
 - 講師 三戸 洋 (理学療法士)
 - 定員 20人 ● 参加費 400円 (食事代)
 - 申込期限・方法 5月10日(金)までに電話または窓口
- ☎健康増進課 (☎ 71-1814)

【葉酸サプリメントを配布します】

- 対象
 - ① 本市に妊娠届出書を提出し、母子保健手帳の交付を受けた妊婦および転入された妊婦
 - 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
 ※ 転入妊婦や②は、前市で葉酸サプリメントの配布を受けていない人に限ります。
 - 配布本数 ① 1本 ② 2本
 - 配布方法 スマイルキッズまたは健康増進課窓口で配布
- ☎健康増進課 (☎ 71-1815)



【市 HP】

【新生児聴覚検査事業】

- 先天性難聴を早期発見するために行う検査です。
- 対象 検査日に山陽小野田市に住所がある、生後1か月までの乳児
 - 実施医療機関 市ホームページをご覧ください。
 - 検査方法 自動聴性脳幹反応検査 (AABR) または、耳音響放射検査 (OAE)
 - 費用 無料 (1人の乳児につき1回)
- ☎健康増進課 (☎ 71-1815)

