

やまぐち健幸アプリに登録しよう!

1、やまぐち健幸アプリを取得して、アプリを開きます。

やまぐち健幸アプリ

やまぐち健幸アプリの取得はこちら→



<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/kenko-app#scroll>

2、iPhone など iOS をお使いの方は「プライバシー設定」の「モーションとフィットネス」「ヘルスケア」を OK にします。
らくらくスマホなど Android をお使いの方は「アクセスのリクエスト」は許可を選択します。

3、やまぐち健幸アプリのアカウントを作ります。「ニックネーム」や「目標歩数」は、ご自身で決めてください。

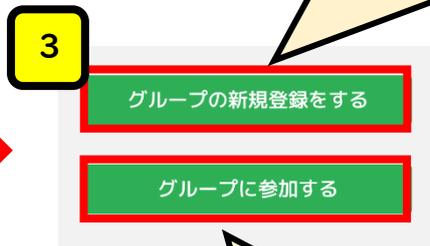
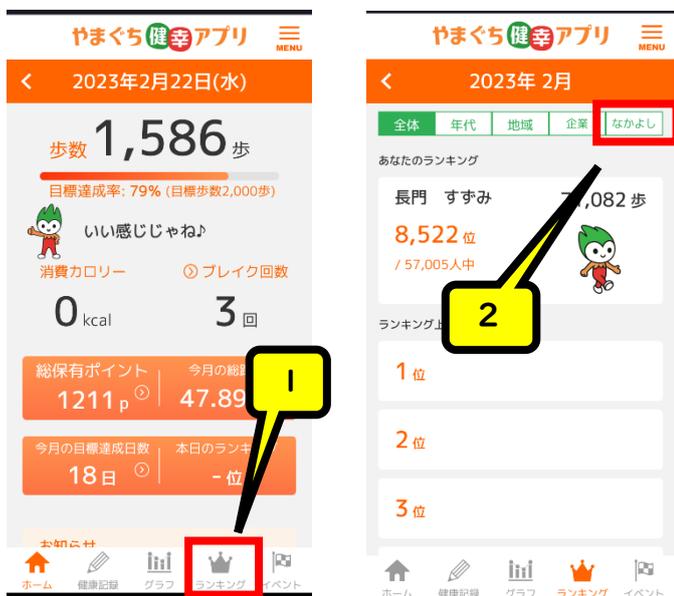


なかよしグループをつくろう!

①ホーム画面↓からランキングを選び、②なかよしを選びます。

新しくグループを作りたい場合

代表者 1 名が「グループの新規登録をする」を選んで、名前の最初に「ながと歩き」とつけたグループ名で登録する。
※ほかの参加者は下記「既にあるグループに参加したい場合」をご参照ください。



既にあるグループに参加したい場合

「グループに参加する」を選択して、参加したいグループのメンバーから聞いた 10 桁の数字のグループコードを入力してください。



グループコードは「グループ情報」から確認できます。



昨年「あるいちゃろう IN NAGATO」にご参加いただいた方へ

昨年ご参加いただきありがとうございました。今年度もウォーキングで健康づくりに取り組みましょう。

アプリ・なかよしグループが昨年のままでしたら、

- ①グループ名の頭文字を「ながと歩き」に変更してください
- ②チラシ表面③の申し込みフォームにてイベントにお申し込みください。

11月は「ながと健幸百寿プレミアム月間」



あるいちゃろう



IN NAGATO 2023

イベント申込は

10/31 (火)まで

参加
無料

対象
長門市民
(在勤在学を含む)

グループで11月の1か月間ウォーキングに取り組み、平均歩数を競います

- 1 やまぐち健幸アプリに登録しよう!**
参加される方は全員ご登録ください。
すでに登録されている方は②へ↓
 - 2 なかよしグループをつくろう!**
2~4人のグループになって、アプリ内の「なかよしグループ」にご登録ください。
グループ名の最初には「ながと歩き」とつけてください。
※詳しい方法は裏面をご覧ください
 - 3 イベントに申し込みよう!**
グループの代表1名が、申し込みフォームに必要事項を入力してください。グループの目標歩数を決めて歩きましょう。
- 申し込みはこちら! ➡
- 申し込みフォーム URL
https://docs.google.com/forms/d/1JhH71flk754SIguNt-HAZS-MoezvHdSLx_oSzdrmwI/edit

1日の目標をもって歩きましょう
参考:健康日本21(第3次)より
歩数の目標値
20~64歳 8,000歩/日
65歳以上 6,000歩/日

たくさん歩こう!

歩く期間

令和5年 **11/1~11/30**

この期間のグループ平均歩数を競います。

※ご注意ください

- 歩数を反映させるため、1日1回はやまぐち健幸アプリを開いてください。
- 登録不備がある場合は参加が無効となる場合があります。
- 歩きスマホはご遠慮ください

参加グループには景品をプレゼント!

- 1位 大谷山荘お昼の食事券
- 2位 深川養鶏季節のギフト
- 3位 俵山ほたるファームのお米お一人5kg

※商品在庫等により景品の内容が変わる場合がございます

飛び賞 15位ごと センザキッチン商品券お一人1,000円分
参加賞 明治安田生命保険相互会社より提供

主催 長門市

協賛 明治安田生命保険相互会社

明治安田生命

