

みんなで元気に！

あるいちゃろう IN NAGATO 2024

重要!

グループでたくさん歩こう！この期間のグループ平均歩数を競います

～歩く期間～

11月1日(金)～11月30日(土)

必ず最終日11月30日中にアプリを開いて歩数を更新してください



参加方法

手順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↓

手順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
「てくてくながと」とつけてください。

手順③

イベントに申し込もう！

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。 参考：歩数の目標値

★申し込み締め切り

11月16日(土)

健康日本21(第3次)より
20～64歳 8,000歩/日
65歳以上 6,000歩/日

～対象～

長門市民(在勤・在学含む)

**参加費
無料**

参加グループには景品をプレゼント！

- 1位** SWEET AS ご利用券
- 2位** 藤光海風堂 ギフト券
- 3位** KULABO 大正館 お食事券

入賞 4位から8位まで何がもらえるかはお楽しみ♪
メナード化粧品 (株)アポロジャパン 刺繍や utaori さわやどり。
SNOW DRIP COFFEE

飛び賞 10位ごと
センザキッチン商品券1人 1,000円分

参加賞 明治安田より提供

景品は長門市「健幸」づくり実践企業より選定しています。

**申し込みはこちら！
(申し込み 11/16 まで)**



※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。

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の取得はこちら→

やまぐち健幸アプリ



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

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「**てくてくながと**」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。

3

グループの新規登録をする

グループに参加する

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。

4

なかよしグループができたらイベントに申し込もう!
→チラシ表面③へ



グループコードは「グループ情報」から確認できます。

昨年「あるいっちゃん 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「**てくてくながと**」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。

お問い合わせ先 長門市保健センター ☎23-1133