ながと健幸百寿プレミアム月間



2025

あるいちゃろう



NAGATO

参加



歩数測定期間:||月|日 → ~||月30日

※必ず最終日 | | 月30日中にアプリを開いて歩数を更新してください

対象:長門市民(在勤・在学含む)

グループの合計平均歩数で 景品を抽選でプレゼント



数が多い

ほど全て

抽

選

加

合計平均30万歩以上 (1日平均10000歩以上) 健康もりもりで賞 大谷山荘昼のお食事券

合計平均24万歩以上(1日平均8000歩以上) 健康いきいきで賞 トリーネふかわ商品券

合計平均15万歩以上(1日平均5000歩以上) 続けて頑張ってね賞 さわやどり。お食事券

景品:<mark>健幸づくり実践企業</mark>より

深川養鶏農業協同組合 株式会社 大谷山荘 <u>さわやどり。</u> 上位賞に当選したチームは下位賞の抽選権は無くなります。

参考: |日の歩数目標値 健康日本2| (第3次) より 20~64歳 8,000歩/日 65歳以上 6,000歩/日

参加方法

手順①

やまぐち健幸アプリに登録しよう! 参加者は必ず登録が必要です。 登録方法は裏面または別紙参照

手順(2)

なかよしグループを作ろう! 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」に登録 グループ名の最初に

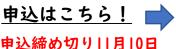
「うきうきながと」とつけてください。

手順③

イベントに申し込もう!

グループ代表 | 名が申し込みフォームに 必要事項を入力してください。

申込はこちら!





問い合わせ先:長門市保健センター23-1133

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。

やまぐち健会アプリ

やまぐち健幸アプリの取得はこちら→

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。



https://kenko.pr ef.yamaguchi.lg.j p/kenko-

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!







グループコードは「グループ情報」から確認できます。

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「<u>うきうきながと</u>」とつい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。

> 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

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「**うきうきながと**」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