

★事前登録制（登録締切11月10日月）★

2025

あるいちゃろう

IN

NAGATO

参加
無料



歩数測定期間：11月1日（土）～11月30日（日）

※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

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



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

歩数が多いほど全ての抽選に参加できる

景品：健幸づくり実践企業より

株式会社 大谷山荘 深川養鶏農業協同組合 さわやどり。

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。

申込はこちら！

申込締め切り11月10日



参考：1日の歩数目標値 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

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。

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。

やまぐち健幸アプリ



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

アカウント設定

▶ニックネーム(必須)
※ランキングで公開されます。

長門 すずみ

▶居住地域(必須)
※ランキングで公開されます。

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「うきうきながと」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。