

いつでも
どこでも

体を動かそう!

けんこう
~やまぐち健幸アプリを使って~



せーのっ!

1、2、3、4!

みなさん運動不足を感じていませんか??
「毎日続けて運動するのは難しい…」
「運動は苦手だな…」
「夏の暑い中運動するのは心配…」
など様々な思いがあると思います。

そこで、おうち時間にストレッチや筋力トレーニングを取り入れてみませんか?

また、『運動』だけではなく日頃行っている『家事』でも十分な運動になります。例えば、掃除機をかける、床拭きをする、庭の草抜きをするなど、家での活動で運動量を確保するように心がけましょう。

なかなか一人では続かない運動も、家族や仲間と一緒にすることで楽しさや喜びがよりいっそう増します。自分に合った方法で、できることから取り入れてみましょう!

例えば…



ラジオ体操



草抜き



家事

⚠️ 熱中症に気を付けましょう ⚠️

熱中症は正しい予防が大切です。詳しくは9ページをご覧ください。

『やまぐち健幸アプリ』ってなに?

- ▶ ウォーキングの歩数・距離・消費カロリーやケンシンの受診などが記録できる!
- ▶ けんこう 健幸ポイントがたまる・お得に使える!
- ▶ ランキングで仲間と競い合える!

詳しくは
こちら



体験談 #1 ちよるるの応援が励みになります!



40歳代・美容師

健康的な生活を送るために、いくつかのアプリの中から、「地元やまぐち県が作成した」という部分に惹かれて選びました。歩数やカロリー消費量を知るのが楽しく、「ぶちガンバちよるるね!」という方言丸出しなちよるるのコメントも励みになります。また、歩くからこそその風景や発見もありますよ!

体験談 #2 友人や仲間と一緒に楽しめます!



20歳代・公務員

職場の方からの勧めで使い始めました。以前と比べ、進んで歩くようになりましたし、職場の方々と「昨日は何歩でした?」と、競い合って楽しんでいます! 今後はケンシンも受けて『特典カード』をゲットし、協力店で使うことが目標です。家族や仲間と一緒に楽しみたい方におすすめです!

問 市保健センター (☎ 24-2161)