

＼はじめよう！／

やまぐち 健幸ライフ

新型コロナウイルス感染症と向き合う中で、
外出を控え自宅で過ごす時間が多くなると、
運動不足や体力の低下、生活習慣病の発症・悪化等、
健康に関する様々な悪影響が懸念されます。
身体的・精神的な健康を保つためには、
意識的に体を動かすこと、適度な運動を行うことが必要です。
これからの合言葉は「やまぐち健幸ライフ」。
健康維持のために、新しい生活様式にぜひ取り入れて
みてください。

ダウンロード数
増加↑

ちよるるが
あなたの健康を
応援します！

どんなアプリ？
／何ができる？／
今すぐチェック！



山口県PR本部長 ちよるる

山口県 健康福祉部 健康増進課

TEL:083-933-2950 E-mail:a15200@pref.yamaguchi.lg.jp

ウェブサイト「健康やまぐちサポートステーション」
<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp>

やまぐち健幸アプリ

歩いて・記録して・参加して、
“健幸ポイント”がためられます。

「やまぐち健幸アプリ」は、ウォーキングや健(検)診の
受診などを記録してポイントをためられる
スマートフォン用アプリです。

主な機能紹介



ホーム画面

毎日の歩数・距離・消費カロリー、
目標達成日数や山口県からの
お知らせなどを表示します。目標達
成率によって、ちよるのイラスト
が変わります。



目標達成カレンダー

毎月の目標達成状況が一目でわ
かるカレンダー形式の画面です。
これで日々のモチベーションアッ
プ間違いなし！



健康記録

体重・血圧・健康状態などを記録
することができます。健康状態の
記録では、メモ登録が可能なの
で、簡単な日記代わりにも。



体温記録

毎日(朝・昼・夜)の体温が記録で
きます。継続的に記録すること
で、日々の健康管理に役立ちま
す。



グラフ

月間の歩数・距離・消費カロリー・
体重の変化が分かります。データ
は過去1年分が表示されます。



ランキング

全体・年代・地域・企業・なかよレ
グループの個人ランキングを表示。
地域・企業・仲良しのグループ毎
でのランキングも表示されます。

※企業ランキングは、企業コードの登録が必要です。



ウォーキングコース

県内のウォーキングコースを表示
します。GPSを使ってチェックポ
イントをクリアすると、ポイント
が獲得できます。



健康づくり動画

自宅やオフィスで簡単にできる健
康づくり動画を配信しています。
外出を控え、運動不足の方にお
すすめです。



アプリのはじめ方

どなたでもご利用可能です!!



1

アプリを各ストア
(App Store/Google Play)で
インストールします。



※iOSはヘルスケア、Android
はGoogleFitが必要となりま
す。一部機種は対応しており
ません。

2

初期登録を
します。

iOS

ヘルスケアとのアクセ
ス確認にてウォーキン
グ+ランニングの距離、
歩数をONにして「許
可」を押してください。

Android

GoogleFitとの連携確
認と、Fitと同じアカウ
ントを選択してくださ
い。

3

登録完了!



「やまぐち健幸アプリ」
でウォーキングや健康
活動を楽しんでくださ
い。

※詳しい登録方法は
下記ウェブサイトをご
確認ください。

ダウンロード無料!*

*別途通信料がかかります。

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

やまぐち健幸アプリ

検索

※Apple、Appleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。

さらに詳しい情報はコチラをご覧ください▶

健康やまぐちサポートステーションのアプリページ
<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/kenko-app>