

報道関係各位	発信年月日	令和5年7月19日	
担当部課名	担当課長名	担当者職氏名	連絡先電話番号
福祉部健康増進課	健康増進課長 舩林 康則	主任技師 河野 直子	(0836) 71-1814

件名	スマートウォッチを活用した！！「令和5年度糖尿病予防教室」を開催します
----	-------------------------------------

内 容

この教室は、糖尿病に関する正しい知識を身につけ、自らの生活習慣などを見つめ直し、楽しく学びながら糖尿病予防を始める教室です。夜間に開催することで、糖尿病予備群の働き世代の方にも参加しやすい教室となっています。令和5年度は、新たな取り組みとして、スマートウォッチを活用して参加者の健康管理を行いながら進めていきます。本事業は市で推進している「デジタル化の推進」と「スマイルエイジング」との連携事業です。

次の通り開催しますので、広報と取材のほどよろしくお願ひします。

1 日程・内容

	日 時	内 容
1	8/30 (水) 18:30~20:00	講話 ・「糖尿病教室について～生活習慣を見直して糖尿病を予防しよう～」 ・「スマートウォッチを使って健康管理」
2	9/27 (水) 18:30~20:00	【公開講座】 定員 50 名 医師講演 「糖尿病の病態について」 講師：山陽小野田市民病院 事業管理者 矢賀 健 先生
3	10/25 (水) 18:30~20:00	講話 「血糖値を改善するための運動」 講師：理学療法士 福田 圭祐 先生
4	11/22 (水) 18:30~20:00	講話 「日々の食事を振り返ろう～血糖値を改善するための食事～」 ・ディナーミーティング① 講師：管理栄養士
5	12/20 (水) 18:30~20:00	【公開講座】 定員 50 名 「ご存じですか！？歯と糖尿病の関係 ～歯科衛生士から学ぶ口のお手入れ～」 講師：山口県歯科衛生士会 会長 今田 千恵美 先生
6	1/17 (水) 18:30~20:00	講話 「適切な食事摂取量を知る」講師：管理栄養士 ・ディナーミーティング② ・「スマートウォッチの結果振り返り」

※教室は6回1コースになります

※2・5回目の講演は公開講座です。どなたでも参加できます

- 2 目的 ①糖尿病の病態を知り、自らの生活習慣を振り返る
②日常生活において、糖尿病予防のための生活習慣を継続することで、糖尿病の発症を予防する
- 3 対象者 糖尿病予防に関心のある市民
現在、糖尿病の治療を受けている方は公開講座（9月27日・12月20日）のみ参加可
- 4 定員 30名（公開講座のため2・5回目のみ50名）
- 5 場所 保健センター
- 6 参加費 無料
※スマートウォッチ無料貸出
※ディナーミーティングはコンビニ等で購入されたお弁当をご持参ください
- 7 持参物 筆記用具、健診結果、スマートフォン
- 8 申込み 電話・窓口・WEB申請

申込みオンラインQR



問合せ 山陽小野田市健康増進課（保健センター） ☎71-1814

- 9 申込期間 8/1（火）～8/15（火）まで
※応募が多数の場合は抽選となります。結果は電話にてお伝えします。

FAX 発信者：山陽小野田市協創部シティセールス課
電話 (0836) 82-1148 FAX (0836) 83-9336