

糖尿病予防教室

スマートウォッチ
を使ってみよう!



デジタル技術を使った健康づくり

市では、デジタル技術を使ってまちの課題を解決し、市民生活の質を高める「スマートシティ」を推進しています。第1弾として、スマートウォッチを使った健康づくり事業に取り組めます。デジタル技術を使いながら、スマイルエイジングをさらに推進し、市民の健康寿命の延伸を目指します。

スマートウォッチを使って生活習慣を見直そう!

- ① 糖尿病予防教室の参加者にスマートウォッチを貸し出します。
(1回目に貸し出し、6回目に返却)
- ② スマートウォッチを腕に着けて過ごしてください。(入浴時・充電時を除く)
心拍数・歩数、運動時間などの健康データが自動的に記録されます。
- ③ 糖尿病予防教室開催時に、健康データを市において収集します。
- ④ 3回目以降の糖尿病予防教室で、健康データをもとに健康相談を行います。



生活習慣等の健康データを踏まえた個人の健康づくりができる!

※この事業において取得した個人情報、事業の目的以外で使用することはありません。

■スマートウォッチを使った糖尿病予防教室に参加しよう!

糖尿病予防教室では、糖尿病に関する正しい知識を身に付け、自らの生活習慣などを見つめ直すことができます。楽しく学んで、糖尿病予防をしましょう。 関・国健康増進課 (☎ 71-1814)

日にち	内容
① 8月30日(水)	・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～」 ・講話「スマートウォッチを使って健康管理」
② 9月27日(水)	【公開講座】医師講演「糖尿病の病態について」 講師：矢賀 健（山陽小野田市民病院事業管理者）
③ 10月25日(水)	講話「血糖値を改善するための運動」 講師：福田 圭祐（理学療法士）
④ 11月22日(水)	・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（コンビニエンスストア等で購入した弁当を持参）
⑤ 12月20日(水)	【公開講座】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：今田 千恵美（山口県歯科衛生士会会長）
⑥ 1月17日(水)	・講話「適切な食事摂取量を知る」 ・ディナーミーティング②（コンビニエンスストア等で購入した弁当を持参） ・スマートウォッチの結果振り返り

※時間はいずれも18:30～20:00です。6回で1コースになります。

※糖尿病の治療を受けている人は②⑤のみ参加できます。

【対象】糖尿病予防に関心のある市民 【場所】保健センター

【参加料】無料 【定員】30人（応募多数の場合は抽選）、②⑤は50人

【持参するもの】筆記用具、健診結果、スマートフォン

【申込期限・方法】8月15日(水)までに窓口または電話、WEB申請で申込み



WEB申請

