

スマートウォッチを活用した健康づくりに取り組もう！



市では、市民の健康増進を目的として、スマートウォッチを活用した健康づくり事業を実施しています。この事業では参加者にスマートウォッチを貸与することで、専用のアプリを通じて日々の歩数や消費カロリーなどのデータをチェックできるほか、市内の薬局（薬剤師）やNPO（保健師または管理栄養士）で健康相談を受けることができます。

問・図デジタル推進課（☎ 82-1147）

■参加対象

- スマートフォンをお持ちの人
 - スマートウォッチを日常的に装着できる人
 - スマートウォッチ、専用アプリのデータや健診結果、お薬手帳の情報を市や薬局、NPOへ提供できる人
- ※既往歴のある人はかかりつけ医と相談のうえ参加してください。

■事業の内容

	薬 局	NPO（山口ヘルスプロモーションネットワーク）
相談先 （測定場所）	アイエム薬局（掃山二丁目 1-8）	市役所または市民館、山陽総合事務所
募集人数	30 人（先着順）	20 人（先着順）
実施期間	6 か月間	
特徴	薬剤師ならではの健康相談を受けることができます。	保健師または管理栄養士から健康全般に関する健康相談を受けることができます。 ※面談や測定は平日の日中になります。
事業の流れ	【1 か月目（初回）】 スマートウォッチの貸与、専用アプリへの登録（設定作業は市職員がサポート）、面談、測定（体重や血圧等）。初回は 9/30（月）、10/2（水）、10/5（土）、10/7（月）、10/9（水）、10/12（土）のいずれも 14:00～17:00 の間から選択 【2・3 か月目】 面談、測定 【4・5 か月目】 必要に応じて面談、測定 【6 か月目】 最終的な面談、測定を実施し、生活習慣の改善につなげていく。事業終了後、スマートウォッチは返却 ※事業期間中、薬剤師から LINE 等により健康に関するメッセージを送付することがあります。	【1 か月目（初回）】 スマートウォッチの貸与、専用アプリへの登録（設定作業は市職員がサポート）、面談、測定（体重や血圧等）。初回の日時は、参加申込後、市または NPO から別途連絡し調整 【3 か月目】 必要に応じて面談、測定 【6 か月目】 最終的な面談、測定を実施し、生活習慣の改善につなげていく。事業終了後、スマートウォッチは返却 ※事業期間中、保健師または管理栄養士から LINE 等により健康に関するメッセージを送付することがあります。
募集期限	9 月 20 日（金）	12 月 13 日（金）
応募方法	電話または WEB 申請  【薬局用募集フォーム】	電話または WEB 申請  【NPO 用募集フォーム】

メリット①

スマートウォッチを装着することにより日々の健康情報（歩数や消費カロリー等）が見える化されるため、運動習慣が身につけやすい。

メリット②

薬剤師や保健師などの専門職から個人に合ったアドバイスがもらえるため、健康づくりに取り組みやすい。

