

スマートウォッチを活用した健康づくりに取り組もう！「生活習慣病予防教室」受講生募集！

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。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等のデータをチェックできるほか、保健師または管理栄養士から健康相談を受けることができます。

開催日		内容
1	8月28日(木)	【公開講座】医師講演会「生活習慣病について」 講師：矢賀 健（山陽小野田市民病院事業管理者） スマートウォッチを使っでの健康管理 等
2	9月18日(木)	理学療法士による講話と実技① ランチミーティング①
3	10月9日(木)	理学療法士による講話と実技② ランチミーティング②・保健師による講話
4	12月4日(木)	まとめ、結果振り返り

※時間はいずれも 10:00 ～ 12:00 です。

※全 4 回で 1 コースですが、1 回目の医師講座のみの参加も可能です。（事前予約制）

◎対象 生活習慣病予防に関心のある市民

（高血圧症または糖尿病、脂質異常症で治療中の人は、公開講座のみ参加可）

◎場所 保健センター ◎定員 20 人（ただし、公開講座は 50 人）

◎申込期限・方法 8月26日(火)まで WEB 申請、電話、窓口



【WEB 申請】

関・国健康増進課（☎ 71-1814）



健康で長生きのまちづくりフォーラム

◎日時 9月28日(日) 13:30 ～ 15:30
（受付 12:30 ～）

◎場所 山口東京理科大学 5 号館

◎講演（13:30 ～）

●演題 「脳を若々しく保つ秘訣
～コグニサイズの活用～」

●講師 島田 裕之（国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター研究所老年
学・社会科学研究センターセンター長）

◎トーク企画（15:00 ～ 15:30）

●登壇者 島田 裕之

●コーディネーター
嶋本 顕（山口東京理科大学副学長）

○定員 240 人（先着順）

○聴講料 無料

○申込方法

電話、WEB 申請 【WEB 申請】



【HP】

■同時開催

◎模擬スマイルエイジング薬局

●時間 10:30 ～ 13:30
15:30 ～ 16:00

●内容 ①ベジチェック（手のひら
から野菜摂取量を推定）②血圧
③体重（体組成）測定を行い結果
を説明します。

※薬についての相談も受け付けます。

◎大学開放デー

当日、山口東京理科大学は、大
学開放デーを開催しています。

詳しくは、広報 9 月 1 日号をご
覧ください。

※公共交通機関をご利用ください。

関・国健康増進課（☎ 71-1814）