

山陽小野田市 健康増進事業のお知らせ

スマートウォッチで 楽しく健康習慣！

～令和8年度生活習慣病予防教室～

参加
無料

全4回の講座スケジュール

回	開催日	主な内容 (各回、保健師・管理栄養士からの講話もあります)
1	令和8年 8月19日(水) 10:00～12:00	・医師講演会(公開講座) ※講演会のみ定員50名 講師：山陽小野田市民病院 矢賀 健 先生 ★この公開講座のみの参加も可能★
2	令和8年 9月9日(水) 10:00～12:00	・運動に関する講話・実技① 講師：理学療法士 福田 圭祐 先生 ・ランチミーティング①
3	令和8年 10月1日(木) 10:00～12:00	・運動に関する講話・実技② 講師：理学療法士 福田 圭祐 先生 ・ランチミーティング②
4	令和8年 11月25日(水) 10:00～12:00	・まとめ ・取り組みの振り返り

スマートウォッチ
無料貸出



会場 **山陽小野田市保健センター 2階 集団指導室**
(山陽小野田市大字鴨庄94番地)

対象 **生活習慣病予防に関心のある市民**
※ただし、高血圧症・糖尿病・脂質異常症のいずれかで既に治療中の方は、公開講座のみ参加可能です。

費用 **無料**

定員 **20名** (1回目の公開講座は50名)

参加の流れや
詳しい内容は
裏面をチェック☆



お問い合わせ先：山陽小野田市健康増進課 TEL:(0836)71-1814
FAX:(0836)39-5624 メール:hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp

◆教室参加の流れ

1回目の講座のあとに
スマートウォッチを
無料で貸し出します



第1回の講座の後、別日に
職員と一緒に設定をして
使い方の説明を行います

2回目の講座を
受けて、日々の
目標を決めます



目標が決めやすいように、
専用の資料を用意してい
ます

2～4回目の講座の間
スマートウォッチと
専用のアプリで
日々の記録をします



体重や血圧、食事内容が
記録できます。
日々メッセージが届くので
モチベーション維持にも！

講座のたびに
振り返りを行い、
目標が達成できたか
確認します



達成が難しい目標は
どうしたら取り組みやす
くなるか、保健師・管理
栄養士がサポートします

◆スマートウォッチを使った講座はこんな方におすすめ！

スマートウォッチを
使ってみたい方！



教室実施中は**無料貸与**！
心拍数や睡眠時間の
記録も確認できます。
使ってみたい方はぜひ！

1日の歩数や
消費カロリーを
知りたい方！



リアルタイムの歩数記録
から、およその消費カ
ロリーが自動で計算され
ます！

専用アプリで
日々の変化を
実感したい方！



歩数や体重、血圧など
毎日の結果がグラフに！
がんばりが「見える化」
されます！

具体的な
行動改善目標を
立てて実行したい方！



歩数や消費カロリーなど
実際のデータが見えるの
で、無理のない目標を立
てることができます！

◆お申込みはこちら！

スマホで
簡単申し込み！



二次元コードを
読み取って
お申し込みください



Web申し込み以外にも
**保健センター（健康増進課）窓口、
電話**でのお申し込みができます。

生活習慣病予防教室について
気になることはお気軽に
お問い合わせください！

山陽小野田市保健センター
（健康増進課）(0836)71-1814

待つちよるよ♡

