

# 薬剤師と一緒にあなたに合った健康的な体重管理を始めませんか？



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等のデータをチェックできるほか、市内の薬局で薬剤師に健康相談をしながら体重管理や健康づくりに取り組むことができます。費用は無料です。

問・田デジタル推進課（☎ 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および健診結果を、市や薬局へ提供することに同意できる人

※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。

## メリット

- スマートウォッチを装着することにより日々の歩数や消費カロリーが見える化され、歩数に応じたメッセージが届くため、運動習慣が身につけやすい。
- 薬剤師や必要に応じて管理栄養士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。
- 食事の写真から、カロリーや栄養バランスを評価し、記録することができる。

## 事業の内容

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 相談先<br>(測定場所) | アイエム薬局（くし山二丁目 1-8）                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 募集人数          | 15 名（先着順）                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 実施期間          | 3 か月から 6 か月間（申込時期により、実施期間に変動があります）                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 事業の流れ         | <p>6 か月間実施する場合</p> <p>【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）</p> <p>※初回の日時は、参加申し込み後、市から別途連絡し調整。</p> <p>【1・3 か月後】面談、測定</p> <p>【2・4 か月後】必要に応じて面談、測定</p> <p>【5 か月後】スマートウォッチは返却</p> <p>※申込時期により、事業の流れに変動があります。</p> <p>※土曜日の面談も可能です。</p> <p>※期間中、薬剤師・管理栄養士などからチャット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。</p> |
| 募集期限          | 12 月 11 日（金） 定員に達し次第、締め切り                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 応募方法          | <p>電話または WEB 申請</p>                                                                                                                                                                                                       |

※個人が特定できない状態にしたうえで、市と山口東京理科大学がデータ分析し、その結果を市の施策に反映させることがあります。