

スマートウォッチを活用した 健康づくりに取り組もう！

～令和7年度 生活習慣病予防教室～

参加費
無料

定員20名
※公開講座は50名

申込締切
8月26日まで



公開講座 医師による講演

日時 令和7年 8月28日（木） 10：00～12：00
（受付：9：30～）

内容 「生活習慣病について」

講師 医師 矢賀 健 先生（山陽小野田市民病院事業管理者）

会場 山陽小野田市保健センター2階集団指導室（厚狭地区複合施設内）

主な 学習内容

- ① 医師から学ぶ生活習慣病の基礎知識
- ② 管理栄養士から聞く正しい食生活
- ③ 理学療法士から聞く効果的な運動方法
- ④ 保健師から聞く健康寿命を延ばす方法

参加対象者

生活習慣病予防に関心のある市民

※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の
いずれかで治療中の方は公開講座
のみ参加可

詳細な日程、内容などは裏面

申込方法

- ① 電話
- ② 電子申請
- ③ 来所

山陽小野田市保健センター
（厚狭地区複合施設内）
山陽小野田市健康増進課

☎（0836） 71-1814



電子申請



デジタル技術を活用した健康づくりをしませんか

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。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、健康づくりに活かします。

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回目終了後または別日に貸出し、4回目に返却)
※スマートフォンに専用アプリをインストール、スマートウォッチの登録が必要のため設定する時間をいただきます。詳細は、1回目教室時にお伝えします。
- ②スマートウォッチを腕につけて過ごしてください。(入浴時・充電時を除く)
心拍数・歩数・消費カロリーなど健康データが自動的に記録されます。
- ③生活習慣病予防教室でデータをもとに生活習慣を振り返り、健康づくりに活かします。

▼ 全日程の内容はこちら ▼



開催日	内容
① 8月28日(木)	・公開講座 医師講演「生活習慣病について」 講師 矢賀 健 医師(山陽小野田市民病院事業管理者) ・講話「スマートウォッチを使って健康管理」
② 9月18日(木)	・運動に関する講話・実技① 講師：福田 圭祐 先生(理学療法士) ・ランチミーティング①(管理栄養士)
③ 10月 9日(木)	・運動に関する講話・実技② 講師：福田 圭祐 先生(理学療法士) ・ランチミーティング②(管理栄養士) ・保健師による講話
④ 12月 4日(木)	・まとめ・結果振り返り



※全4回で1コースです。

※全4回の教室に参加できない方でも、
1回目の医師講座のみの参加も可能です。(事前予約制)

【時間】 いずれも10:00~12:00

【場所】 山陽小野田市保健センター2階集団指導室(厚狭地区複合施設内)

【申込・問い合わせ】 山陽小野田市健康増進課 ☎ (0836) 71-1814

