短歌

コロナ禍はわびしきかぎり老い二人時折風がおとずれる音

大福蔦枝さん（成羽町長地）

スマートウォッチを活用した生活習慣病予防の新しい取り組み
～ 体重や血圧などの数値改善に意欲がある人を募集します ～

何をする？

10月から3～6カ月間、米アップル社の「アップルウォッチ」を常時装着し、送信したデータとメッセージアプリ「LINE（ライン）」を通じて、保健師・栄養士・運動指導者などからのアドバイスを参考に生活習慣の改善に取り組みます。

自身の健康状態や身体について知ることで、生活習慣の改善に役立ちます。

費用

参加費は無料です。
（iPhone（アイフォーン）などの通信費用は自己負担）

募集人数

5人（抽選）

募集期間

8月26日（金）～9月9日（金）

※申し込み方法など詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。なお、申込時に前年度特定健康診査の結果表を提出してください。

問 健康づくり課☎ 21-0267

装着可能な方を募集します！

実践期間中、アップルウォッチ・血圧計・体組成計・腹囲メジャーをお貸しします。

対象者

○米アップル社のスマートフォン「iPhone（アイフォーン）」を所有・使用している40～50歳代の市内在住者

○前年度の特定健康診査の結果と当プログラムのヘルスケアデータを市が活用することに了承できる人

○実践中にLINEへの対応が可能な人

○腹囲・血圧・空腹時血糖・中性脂肪の数値のいずれかに改善が必要な人（高血圧・高脂血症・糖尿病などの基礎疾患を有する人は除きます。詳しくは市ウェブサイトを参照）

iPhoneやアップルウォッチでできること

iPhoneやアップルウォッチを毎日携帯・着用し、対応した測定機器で測定することで、歩数や心拍数、体重、血圧など日々のデータが自動的にiPhone上に記録されます。

また、家族や友人など、iPhoneを持つ人同士で情報の共有が可能です。