

スマートウォッチを活用した生活習慣病予防の取り組み

～ 働き盛りの人の健康づくりを支援します ～

装着可能な方を募集します！

実践期間中、スマートウォッチ・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^{アイフォン}「iPhone」を所有・使用している40～60歳代の市内在住者
- 令和5年度の特健康診査の結果と所有・使用しているiPhone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
- 実践中に事務局とLINE^{ライン}アプリを使ってやりとりが可能な人
- 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に記録されます。また、設定すれば家族や友人など、iPhoneを持つ人同士で情報の共有が可能です。

何をする？

7月から3～6カ月間に貸出しする、米アップル社の「アップルウォッチ」を常時装着し、計測したデータとメッセージアプリ「LINE」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、生活習慣の改善に役立ちます。

費用

無料

(iPhoneなどの通信費用は自己負担)

募集人数

10人(先着順)

募集期間

6月1日(木)～ ※特定健診受診後

※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、申込時に令和5年度の特健康診査の結果表を提出してください。

☎健康づくり課 ☎ 21-0267



過去の体験者の感想

iPhoneでのデータの共有とLINEでの助言はとても便利でした。自分の周囲で農業をされている人の健康管理として浸透したら良いなと思いました。



まつむらしんいちろう
松村信一郎さん
(成羽町布寄)

日々のデータが記録され、視覚的に確認できるので、健康づくりを意識した生活習慣となりました。また、保健師などからLINEで助言をもらうことでモチベーションの維持につながりました。



かとうたかゆき
加藤貴之さん
(落合町近似)

ケーブルテレビ網の撤去工事(川上・備中地域)

ケーブルテレビ網の更新に伴い、川上・備中地域で不要となったケーブルテレビ網の撤去を行います。工事期間中は作業車両の通行などご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工事期間 6月～令和6年3月

工事請負会社 株式会社中電工 高梁営業所

問 デジタル・未来戦略課 ☎ 21-0007

でなく、避難や救助活動の妨げとなり被害を拡大させる要因の一つにもなります。

市は、災害に強いまちづくりを進めるため、耐震診断や木造住宅の耐震改修や危険なブロック塀などの撤去について、その費用の一部を補助しています。詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

☎ 問 都市整備課
21・0237

