

あなたの街でできる循環器病予防



～スマートウォッチを活用した健康づくり～

「気づく」「相談する」「行動する」
日々の小さな変化から、ずっと元気な明日へ！



2026. **10.18** 日
13:00 - 16:00

(受付開始 12:30)

山口県健康づくりセンター
山口市吉敷下東3-1-1

定員： **210**名

参加料： **無料**

※調理体験のみ要申込

調理体験のお申し込みは

山口大学医学部 第二内科
0836-22-2248

(平日9:00～13:00)

申込締切：2026年10月10日（土）
※定員になり次第締切

スマホで簡単申込



講演

あなたを守る新しい予防のカタチ

13:00-14:00

3つの視点から、日常の測定データを病気予防と相談につなげるポイントを分かりやすく解説

【医療の視点】



循環器病予防と
日常データの活用法

済生会山口総合病院 循環器内科 部長

金本 将司 先生

【デジタルの視点】



Apple Watchの最新機能

特別講師

デジタルを活用した事例
の紹介

ヘルスケアテクノロジーズ株式会社

【地域実装の視点】



スマートウォッチと「スマエジアプリ」
を活用した健康づくり

山陽小野田市 デジタル推進課

14:30-16:00

相談 & 体験 ブース

?

血圧・脈拍の正しい測り方を知りたい
日常の変化をチェックしたい
健康の悩みを聞いてほしい



【看護師ブース】

?

お薬の飲み忘れ防止の工夫は？
副作用が心配…
外出時の管理が不安



【薬剤師ブース】

?

運動不足を解消したい
転ばない体を作りたい
簡単な有酸素運動をやってみたい



【理学療法士ブース】



Apple Watch 体験



山口市健康づくり応援ブース

特別企画

【管理栄養士ブース】

「だし」を生かした
減塩クッキング&メニュー作製



※写真はイメージです

実際に調理し、家庭で再現！塩分を控えつつ
「おいしく続ける」献立づくりと調理テクニック
を体験します。



さあ、新しい健康習慣を始めましょう

主催

山口市 山口大学医学部附属病院 第二内科
山口大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター

協力

済生会山口総合病院 総合病院山口赤十字病院
山陽小野田市 ヘルスケアテクノロジーズ株式会社