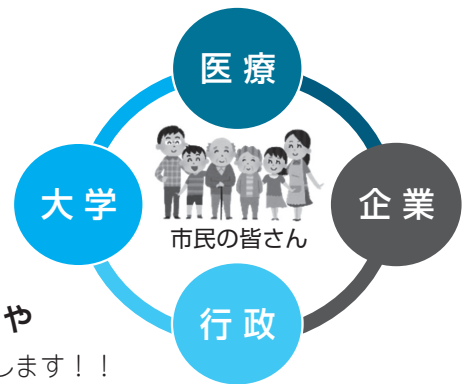


## 益田市スマート・ヘルスケア推進事業

# 測るだけヘルスチェック はじまります！

### ●益田市スマート・ヘルスケア推進事業とは？

益田市スマート・ヘルスケア推進事業は、益田市・大学（島根大学・島根県立大学・岡山大学）・企業の協働による健康推進プロジェクトです。益田市医師会や協力企業と連携しながら、市民の皆さんの健康をサポートします。



### ●測るだけヘルスチェックって何をするの？

無料で貸し出す**測定機器**で毎日測るだけ！結果は**島根大学担当医師や看護師、管理栄養士**がチェックし、あなたの**健康管理をサポート**します！！

### ●対象者は？

益田市に在住または勤務の**20～74歳**の方で、脳卒中や心筋梗塞などの既往歴がなく、測定期間中継続して取り組むことができる方 ※ただし参加の同意が得られる方に限ります。

### ●測定期間

測定開始日（11月以降）から1年間 ※延長可能

### ●測定項目・貸出機器は？

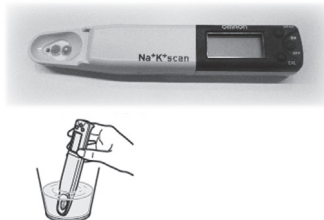
#### \* 血圧測定（家庭血圧計）



※朝夕2回ずつ測定します。

その他生活習慣アンケートや食事調査へのご協力をお願いします。

#### \* 尿中 Na/K 比（尿中 Na/K 測定器）



※尿にセンサーをひたすだけで簡単に測定できます。

※尿中の Na・K 量…塩分摂取や食事バランスの目安になります。

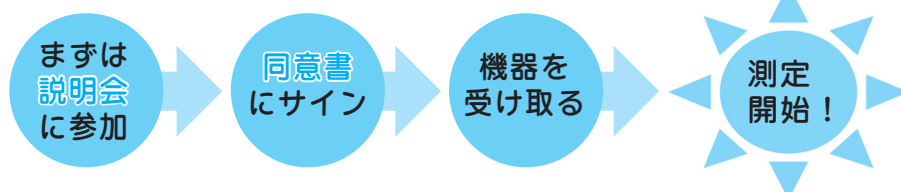
#### \* 活動量（活動量計）



※歩行と生活活動を識別して測定が可能です。

※活動量…日々の運動量の目安になります。

### ●実施までの流れ



説明会の日程は、広報ますだ 11月号や告知放送、ひとまるビジョン等でお知らせします。ご不明な点は問い合わせください。

#### 【問い合わせ先】

・（一社）益田ヘルスケア推進協会（駅前ビル EAGA2 階）  
☎ 32-3251  
・市健康増進課 ☎ 31-0214

●測定結果は定期的に参加者の皆さんへお返しします。健康管理にご活用ください。

●個人が特定されないよう統計処理を行なった上で島根大学の研究や事業所の健康づくり、市民の健康増進事業に役立てます。

●いただいた個人情報は本事業以外に使用することはありません。情報の取り扱いには十分留意します。