



簡単、便利、
理想の健康ライフ
はじめませんか。



第1回美ST
「国民的美魔女コンテスト」
準グランプリ
田澤 友子

「スマイル 松山」プロジェクト 健康・観光・防災まちづくり ～1日1マイル歩こう 観光で笑顔になろう～ 健康ICTモニター参加者募集!

抽選
500名
参加無料

ICT(情報通信技術)を活用したウォーキング(街歩き)により、市民が健康で住みやすく、観光客に魅力ある街を目指す「スマイル松山プロジェクト」を松山市、愛媛大学、民間事業者が産官学連携して推進しています。今回、平成26年度健康ICT事業の参加者を募集します。

モニター内容 活動量計(無料貸出)を身につけて、日常生活の中で街歩きをしていただきます。事業実施前後で、身長、体重、体脂肪率などの健康データを測定していただきます。分析に基づく専門的な健康アドバイスを提供します。(無料)



モニター実施期間 平成26年5月26日(月)～平成27年2月9日(月)(予定)

参加資格 ●個人が使用するパソコンまたはスマートフォンでインターネットを利用できる松山市内在住の18歳以上の方。インターネット通信料は、参加者負担です。参加者は、説明会及び健康データ測定会(体重、体脂肪率などの測定)への参加が必要です。(下記をご確認ください)専門的な分析のため、直近の健康診断の結果をご提供いただく必要があります。また、継続的に運動していただく必要があるため、ご提出いただいた健康診断結果によっては、参加を見合わせていただく場合があります。
●健康運動指導士による週1回の直接指導が受けられるチャレンジコースもあります。(有料)(週1回松山市総合コミュニティセンターまたは中央公園に来ていただく必要があります)

説明・健康データ測定会日時

平成26年5月 10日(土) 11日(日) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 ③19:00～20:30
12日(月) 13日(火) 14日(水) 19:00～20:30

上記の候補日時のうち1回のみご参加いただけます。インターネットによる参加申し込み時にご希望の日時を3つご選択ください。

場 所 松山市保健所6階大会議室

申込方法 平成26年5月9日(金)(17時30分受付有効)までに、右記のサイトにて入力ください。 <http://www.smile-matsuyama.com>

お問い合わせ:スマイル松山プロジェクト健康ICT事務局 TEL089-922-7718 (電話でのお問い合わせ対応時間は平日9時～17時30分となります。) FAX089-989-7201

e-mail smile@smile-matsuyama.com



スマイル松山プロジェクト 5つのメリット

- メリット 1** 日々の活動量を記録できる!
無料で活動量計をお貸しして、あなたの日々の活動量を簡単に記録します。
- メリット 2** 健康診断結果などが一括管理できる!
健康診断結果と日々の活動量の特設サイトにて一括管理し、いつでも閲覧できます。
- メリット 3** 一人一人に専門的なアドバイスが受けられる!
愛媛大学医学部(抗加齢・予防医療センター)、愛媛大学教育学部(保健体育科)によるアドバイスがメールで送られてきます。
- メリット 4** 運動指導員による活動のサポートが受けられる!
チャレンジコース(限定100名)の方は健康運動指導士による週1回の直接指導がうけられます。
会場:松山市総合コミュニティセンター
参加者全員、期間中のウォーキングイベント(2回予定)で、運動指導士による効果的なウォーキングを学ぶことができます。
- メリット 5** スマホユーザーは健康ウォークがもっと楽しめる!
スマホをお使いの方はユーザー専用アプリに搭載された健康街歩きマップを使ってさまざまな健康ウォークが楽しめます。
※「チャレンジコース」は健康データ測定会の結果により、事務局よりご推奨し同意した上でご参加いただけます。

昨年度実績※

参加者474名(平成25年10月～平成26年2月実施)
体重減少最大 男性18.1kg、女性8.8kg
歩数データ送信率(平均値)直接指導82.8%、遠隔指導65.0%