

参加者大募集！

参加無料！

簡易型QOL健診

内容

尿ナトリウム比
測定も実施！

前日の食事の
塩分(ナトリウム)と
野菜・果物(カリウム)
の摂取状況を
チェックできます！

生活習慣
(問診)



血圧測定



体組成
測定



野菜
摂取量
(ベジチェック)



立ち上がり
テスト



講義① 健康教養

弘前大学大学院医学研究科 特任教授
中路 重之先生

講義② 結果説明

弘前大学大学院医学研究科
QOL推進医学講座 助教
植村 望先生



申込×切
令和5年9月15日(金)
【定員20名】

QOL健診で
自分の体の状態を知ろう！
短時間で見て、体験して、
学べます！



日時 令和5年10月3日(火)
9:30~12:00
※受付時間は申込受付後個別に
ご連絡いたします。

会場 青森市役所柳川庁舎
2階 大会議室

内容 問診、健康度測定
(血圧測定、体組成測定、ベジチェック、
立ち上がりテスト、尿ナトリウム比測定)
健康教養講義、結果説明
健康情報の展示

【申込方法】 下記の連絡先まで、電話、FAX、またはメールにてお申込みください。
【問合せ・申込】 青森市健康寿命延伸会議事務局 青森市保健所 健康づくり推進課
電話 017-718-2912 FAX 017-743-6276
E-mail genki-plaza@city.aomori.aomori.jp

簡易型QOL健診 当日スケジュール

【委託機関】青森県医師会附属健やか力推進センター

※内容に若干の変更がある場合があります。

時間	内容
9:30～	受付 ※参加されるかたの待ち時間を減らすため、時間をずらして受付します。詳細な受付時間は申込締め切り後、個別にお知らせします。
9:30～10:30	受付後順次測定 (問診、血圧測定、体組成測定、ベジチェック、立ち上がりテスト、尿ナトカリ比測定)
10:40～11:20	健康教養講義 弘前大学大学院医学研究科 特任教授 中路重之先生
11:30～12:00	結果説明 弘前大学大学院医学研究科 QOL推進医学講座 助教 植村望先生

申込用紙兼FAX送信票

下記の内容について、電話、メール、またはFAXで9月15日(金)までにお申し込みください。

宛先:青森市健康寿命延伸会議事務局 青森市保健所 健康づくり推進課
FAX:017-743-6276 TEL:017-718-2912

氏名	
電話番号	
住所	〒

※申込〆切後、お申込みいただいたかたへ受付時間の詳細及び採尿容器(尿ナトカリ比測定に使用します)を郵送いたします。