

令和5年度 QOL 健診・簡易型 QOL 健診 実施報告

1. 事業目的

「メタボ」、「ロコモ」、「口腔」、「メンタル」の重要4テーマについて楽しく「測り」その場で結果を「知る」ことができる“QOL 健診”をとおして、市民のヘルスリテラシーの向上と、生活習慣行動の変容を目指す。

また、QOL 健診を、地域・職域の健康づくりリーダーの育成プログラムに組み込む等、健康づくりリーダー活動と連携した形で実施し、人材育成を強化することにより、地域・職域の健康づくりを推進する。

2. 実施主体

青森市、青森市健康寿命延伸会議

3. 実施日時・内容・参加者数

- 講 師 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
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
- 委託機関 青森県医師会附属健やか力推進センター

| 回 | 日時・会場 | 内容 | 参加者数 |
|---|---|---|---|
| 1 | 令和5年7月19日(水) 13:00~15:00 青森市役所 柳川庁舎 2階 大会議室 | 【簡易型 QOL 健診】 ●問診、健康度測定 (簡易型 QOL 健診 4 項目…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 ●講義 健康教養、結果説明 | 39名 |
| 2 | 令和5年10月3日(火) 9:30~12:00 青森市役所 柳川庁舎 2階 大会議室 ※あおもり職域健康づくり リーダー育成ゼミ同日開催 | 【簡易型 QOL 健診】 ●問診、健康度測定 (簡易型 QOL 健診 4 項目…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 ●講義 健康教養、結果説明 | 42名 内訳 ・一般参加 17名 ・あおもり職域 健康づくりリ ーダー育成ゼ ミ参加者 25名 |
| 3 | 令和5年10月4日(水) 10:00~12:20 青森市役所 柳川庁舎 2階 大会議室 ※あおもり健康づくり リーダー育成ゼミ第4回 同日開催 | 【QOL 健診】 ●メタボ、ロコモ、口腔、心の健康に関する 11項目の測定(血圧、ベジチェック、内臓 脂肪、体組成、身長、握力、骨密度、立ち上 がり、2ステップ、唾液、尿ナトカリ比) ※参加者は事前に直近の特定健康診査等の血 液検査結果及び健康調査票(問診票)を提出 ●講義 健康教養、結果説明 | 44名 内訳 ・一般参加 19名 ・あおもり健康 づくりリダ ー育成ゼミ参 加者 25名 |

<QOL 健診・講義の様子>



ベジチェック



体組成測定



握力測定



唾液検査



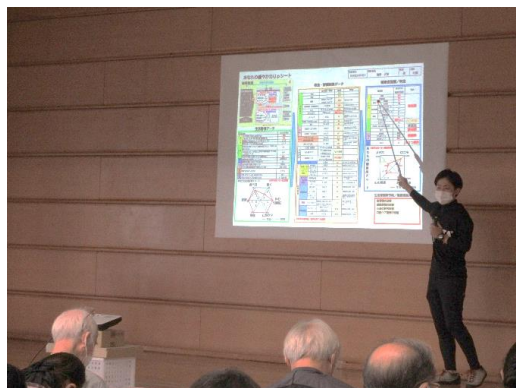
血圧測定



立ち上がりテスト



講義 健康教養



講義 結果説明