

親子で健康度チェック！参加者大募集！

中学生・保護者向け

簡易型 QOL 健診

参加無料！



【協力】青森市PTA連合会

＋尿ナトカリ比測定！

日々の食事の塩分(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



体組成



推定野菜摂取量

(ベジチェック®)



立ち上がりテスト



測定後は、**健康**について
楽しく学ぼう！

講義① 健康教養

講義② 結果説明



弘前大学 特別顧問・名誉教授
中路 重之先生

日時 **令和6年9月18日(水)**

(中体連秋季大会の振替休日)

第1部 10:00～12:30 / 第2部 13:30～16:00

会場 青森市役所柳川庁舎 2階 大会議室

対象 **市内中学生とその保護者**

定員 1部・2部とも 各 **親子30組(60名)**

※先着順



【申込方法】

応募フォーム ⇒ マチコミメールに記載のアドレス、または右記の二次元コードよりお申し込みください。

メール・Fax・電話 ⇒ 別紙の必要事項をご確認いただき、下記までお申し込みください。

※メールの件名は「中学生QOL健診」でお送りください。



【締切】 **令和6年8月29日(木)** ※締切前に定員に達した場合、申込を終了させていただきます。

【連絡先】

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

中学生・保護者向け 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

時間		内容
第1部	第2部	
10:00～ 11:00	13:30～ 14:30	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。
～11:20	～14:50	受付後、順次測定 【測定項目】 問診、血圧、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、体組成、立ち上がりテスト、尿ナトカリ比
11:30～ 12:00	15:00～ 15:30	健康教養 弘前大学 特別顧問・名誉教授 中路 重之 先生
12:00～ 12:30	15:30～ 16:00	結果説明

申込用紙（兼 FAX送信票）

下記の内容について、**8月19日(月)**までにお申し込みください。

【申込先】青森市保健所 健康づくり推進課

E-mail genki-plaza@city.aomori.aomori.jp

FAX:017-743-6276 TEL:017-718-2912

申込者① (保護者)	フリガナ 氏名	
	生年月日(西暦)	性別 男・女
申込者② (中学生)	フリガナ 氏名	
	生年月日(西暦)	性別 男・女
住所	〒	
保護者 電話番号		
保護者 メールアドレス		
備考(健診に関するお問合せ等は、こちらにご記入ください)		

※ご記入いただきました個人情報は、健診申込者管理以外の目的では利用いたしません。

※申込後、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)、健診前後のアンケートを送付いたします。