

参加無料！ 予約優先！



Quality of life health check



青森市 × 弘前大学

QOL 健診

気軽に自身の健康状態がチェックできる！
健康の知識を得ることができる！

QOL健診とは、青森県の短命県返上を目的とした、弘前大学COIで開発された「生活の質を向上させる健診プログラム」です。



令和7年8月18日(月)

令和7年11月17日(月)

令和7年12月16日(火)

令和8年2月5日(木)



10時00分～15時00分
(14時30分受付終了)



駅前庁舎 1階駅前スクエア
青森市新町1丁目3-7

申込方法 ▶▶



開催日前日までに(土日祝を除く)、電話で申込ください。
青森市保健所 健康づくり推進課 ☎ 017-718-2942

— 測定項目(簡易型) —

血圧



立ち上がり
テスト



体組成



ベジチェック®
(推定野菜摂取量)



結果説明と生活習慣のアドバイス

スタッフがその場で結果を説明します。

オプションで
こちらも測定可!



握力、血管年齢計、肌年齢計、脳年齢計

骨健康度
(骨ウェーブ®)



※日にちによって測定項目は異なります。



明治安田

保健師・栄養士又は管理栄養士による専門相談(要予約)も受付しております。

定期的にQOL健診を受診して健康をチェックしましょう