

参加無料！ 予約優先



青森市 × 弘前大学

QOL 健診

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。

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！



令和 **7** 年 **7** 月 **14** 日(月)
10時00分～15時00分
(14時30分受付終了)

本庁舎 1階サードプレイス

青森市中央1-22-5



申込方法 ▶▶ 令和7年7月11日(金)までに、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



推定野菜
摂取量
(ベジチェック®)



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。

当日はオプションの
測定項目あります

握力



骨健康度
(骨ウェーブ®)



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