

令和7年6月16日
青森市保健部健康づくり推進課長

QOL健診&クアオルト健康ウォーキングを実施します！

市民の皆さんの行動変容を促すきっかけづくりとするため、簡易型 QOL 健診と、浅虫温泉海山クアの道でのクアオルト健康ウォーキングをあわせて実施しますので、取材・報道をお願いします。



<QOL 健診>



<クアオルト健康ウォーキング 海辺でのヨガ>

日時

令和7年6月21日（土）午前9時20分～午後2時00分（予定）

集合場所

ゆ～さ浅虫4階 会議室

参加者

青森市民または青森市内に勤務しているかた 50名程度

内容

簡易型 QOL 健診（血圧、体組成、ベジチェック®、立ち上がりテスト、結果説明）

山と海辺のウォーキング・ヨガ（4km程度）

ランチョンセミナー（健康教養：講師 弘前大学特別顧問 中路 重之（なかじ しげゆき）様）

※雨天時は簡易型 QOL 健診及び健康教養講義を実施し、クアオルト健康ウォーキングは
7月5日（土）に実施します。

その他

今回の「QOL 健診&クアオルト健康ウォーキング」の実施では、モニター調査として、参加者の皆さんに事前アンケート調査や当日のウォーキング前後の血圧測定、終了後のアンケート調査等にご協力いただき、簡易型 QOL 健診とクアオルト健康ウォーキングへの参加による心と体への影響について調査を行うことを目的としています。

