

あおもり

職域健康づくりリーダー

育成ゼミ

QOL 健診

無料

— 測定項目・内容 —

健康調査
(問診)



血圧



体組成



内臓脂肪
インデックス



唾液



推定野菜
摂取量
(ベジチェック®)



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！

尿ナトリウム比



握力



骨密度



立ち上がり
テスト



2ステップ



日時

令和8年11月6日(金)

※詳細は裏面をご覧ください。

場所

青森市役所柳川庁舎2階 大会議室
(所在地:青森市柳川二丁目1-1)

メタボ・ロコモ・
口腔・心の健康
即日2時間で
結果がわかる！



令和7年度QOL健診の様子

対象者

①あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ **定員30名**

青森市内の企業・事業所に勤務しているかたのうち、
下記(1)(2)のいずれかのかた

- (1)職場の健康づくりを担当しているかた
- (2)職場での健康づくり活動ができるかた

①にお申込み
いただいたかたは
健康弁当の試食
もあります！

②標準型QOL健診 **定員30名**※1企業・事業所あたり4名まで

青森市内の企業・事業所に勤務しているかた

内容

体力チェック(標準型QOL健診)、運動、講義など、健康について
楽しく学べる内容です。※詳細は裏面プログラムをご覧ください。



R7年度健康弁当

申込

裏面の「参加にあたってのお願い」をご確認の上、青森市ホームページまたは
右記の二次元コードから、お申込みください。

【申込期間】令和8年7月23日(木)～9月4日(金)

お申込みをされたかたは、事前に直近の血液検査データ(任意)、健康調査票(問診票)、
同意書などの書類の提出が必要となります。



標準型QOL健診
あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ当日スケジュール(予定)
【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	令和7年度の様子
9:00～10:50	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。詳細な時間は、個別にお知らせします。 受付後、順次測定 【測定項目】 健康調査(問診)、血圧、体組成、内臓脂肪インデックス、唾液、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、尿ナトリウム比、握力、骨密度、立ち上がりテスト、2ステップ ※事前に採尿容器を郵送いたします。	 
10:50～11:20	健康教養	
11:30～12:00	結果説明 ※標準型QOL健診のみ参加のかたは、12:00で終了です。	
12:00～12:40	健康弁当試食・昼休み	
12:40～13:30	栄養(講義)	
13:30～14:30	運動(講義+実習) 運動による健康づくり	
14:40～16:25	ワークショップ	
16:25～16:30	修了証書授与	

※内容及び時間は変更となる場合がありますので、ご了承ください。