

青 健 延 第 3 3 号  
令和 6 年 9 月 20 日

青森市健康寿命延伸会議  
委員 各位

青森市健康寿命延伸会議  
会 長 西 秀 記

「あおもり QOL 健診フェア」及び「標準型 QOL 健診」の周知について（依頼）

仲秋の候 ますます御清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃から、当延伸会議の取組につきましては、御理解・御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、この度、当該取組の一環といたしまして、標題の QOL 健診を別紙のとおり実施することといたしました。

つきましては、多くの市民の皆様や関係団体等の皆様とともに、健康づくりの機運を高めてまいりたく、御案内申し上げます。

また、御多忙のところ恐縮ですが、当該取組の周知へも御協力いただきますようお願い申し上げます。

記

同 封 物 ・あおもり QOL 健診フェアチラシ  
・標準型 QOL 健診チラシ

【青森市健康寿命延伸会議事務局】

青森市保健所健康づくり推進課 佐藤・藤田・成田  
〒030-0962 青森市佃二丁目 19-13（元気プラザ内）  
E-mail : genki-plaza@city.aomori.aomori.jp  
TEL : 017-718-2912 FAX : 017-743-6276



入場無料



明治安田

# あおもり QOL健診フェア

Quality of life health check Fair in Aomori



日時

令和6年11月9日(土) 12:00-16:00

場所

サンロード青森 1階 サンホール

自分の体を“知る”

健診結果から“学ぶ”

**QOL健診 (簡易型)** 12:00-15:30

**健康教養ステージ** 12:30-15:30

- 生活習慣(問診)
- 血圧
- 体組成
- 立ち上がりテスト
- 推定野菜摂取量 (ベジチェック®)
- 結果説明



- ① 13:00- ② 14:00-
- ③ 15:00- ※各回20分ほど

講演

弘前大学  
特別顧問・名誉教授

中路重之先生



MC

エフエム青森 アナウンサー

高坂怜奈



**QOL健診 お申込・ご案内**

- 方法: TEL 017-718-2912 (平日8:30-17:00)
- 〆切: 令和6年10月16日(水)
- 定員: 80名
- 備考: QOL健診の入場時間は、お申込を受付した後、個別に連絡いたします。

**ご案内** 当日受付枠を若干名ご用意いたしますが、待ち時間を頂戴する場合がございます。

主催 / 青森市 青森市健康寿命延伸会議 ※「QOL健診」は弘前大学の登録商標です。

詳細は裏面参照



自分の体を“知る”

12:00-15:30

青森県医師会 健やか力推進センター  
明治安田 青森支社

## QOL 健診



- 生活習慣(問診) ●血圧 ●体組成 ●立ち上がりテスト
- 推定野菜摂取量(ベジチェック®) ●結果説明

当日  
受付枠あり  
※お待ちいただく場合がございます

受付 10名様ずつ20分毎を目安にご案内

12時台 ●12:00- ●12:20- ●12:40- 14時台 ●14:00- ●14:20- ●14:40-  
13時台 ●13:00- ●13:20- ●13:40- 15時台 ●15:00- ●15:30-(最終受付)



参加して楽しく“学ぶ”

## ステージプログラム 12:30-15:30

- |  |  |
|--|--|
| 12:30 見所いっぱい! QOL健診フェア<br>エフエム青森 アナウンサー 高坂怜奈 | 14:25 あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ!<br>あおもり健康づくりリーダー会       |
| 12:45 ピンクリボン・リンパ体操<br>あおもり男女共同参画をすすめる会       | 14:45 ヘルスリテラシーって素晴らし〜クイズでPON!<br>青森県立保健大学ヘルスリテラシー向上部 |
| 13:00 健康教養①<br>弘前大学 特別顧問・名誉教授 中路 重之 先生       | 15:00 健康教養③<br>弘前大学 特別顧問・名誉教授 中路 重之 先生               |
| 13:40 食から始めるQOLアップ キホンのキ<br>青森県栄養士会 青森地区会    | 15:25 閉会   |
| 14:00 健康教養②<br>弘前大学 特別顧問・名誉教授 中路 重之 先生       |  |

## 体験ブース 12:30-16:00

### ●血糖値測定・糖尿病療養相談

※血糖値測定は先着150名様となります  
青森糖尿病療養指導研究会

### ●がん予防・検診啓発

大腸がんクイズラリーも実施!  
公益財団法人 青森県総合健診センター

13:30-15:00

### 肺がん検診

対象:40歳以上の青森市民  
持ち物:保険証 ※事前申込不要

## イーゼル展示 -16:00

健康づくりに関する楽しい展示が盛りだくさん。ぜひご覧ください。

ご協力団体

- 県立中央病院 健康推進室
- 青森中央学院大学
- 青森中央短期大学
- 青森大学
- 全国健康保険協会 青森支部
- 公立大学法人青森公立大学

ご来場の皆様へ

体験ブースは当日受付順でご案内いたします。  
体調不良等がある際は、ご来場をお控えいただくようお願いいたします。

主催 青森市、青森市健康寿命延伸会議

協力 明治安田 青森支社、青森県医師会健やか力推進センター、弘前大学 健康未来イノベーション研究機構、青森糖尿病療養指導研究会

青森市健康寿命延伸会議参画団体 青森市、一般社団法人青森市医師会、一般社団法人青森市歯科医師会、一般社団法人青森市薬剤師会、青森市教育委員会、公益財団法人青森県総合健診センター、青森市町会連合会、青森市浪岡町内会連合会、社会福祉法人青森市社会福祉協議会、全国健康保険協会青森支部、青森市国民健康保険運営協議会、青森市小学校長会、青森市中学校長会、青森市PTA連合会、青森市保育連合会、青森市私立幼稚園協会、青森商工会議所、青森市浪岡商工会、青森県中小企業団体中央会、一般社団法人青森県経営者協会、協同組合青森総合卸センター、株式会社青森銀行、株式会社みちのく銀行、公益社団法人青森県看護協会、公益社団法人青森県栄養士会、青森市食生活改善推進委員会、特定非営利活動法人日本健康運動指導士会青森県支部、一般財団法人青森市スポーツ協会、特定非営利活動法人青森県ウオーキング協会、特定非営利活動法人あおもり男女共同参画をすすめる会、あおもり健康づくりリーダー会、学校法人青森田中学園青森中央学院大学、公立大学法人青森県立保健大学、青森大学、公立大学法人青森公立大学

お問合せ先

青森市健康寿命延伸会議事務局 青森市保健部 青森市保健所健康づくり推進課  
〒030-0962 青森市佃2丁目19番13号 電話 017-718-2912

**参加無料!**メタボ・ロコモ・  
口腔・心の健康  
即日2時間で  
結果がわかる!**参加者大募集!****QOL 健診**

測定項目・内容

血圧



身長



体組成



内臓脂肪



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6年12月4日(水)  
9時50分~12時00分場所 青森市役所柳川庁舎  
2階 大会議室

定員 30名(先着順)

## 講義① 健康教養

弘前大学大学院医学研究科  
附属健康未来イノベーションセンター センター長  
三上 達也 先生

## 講義② 結果説明

お申し込みをされたかたは、事前に直近の血液検査データ、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。

## 【申込方法】

裏面の「参加にあたってのお願い」をご確認の上、申込フォーム・電話・メール・  
FAXのいずれかの方法でお申込みください。

【締切】 令和6年10月23日(水)

※締切前に定員に達した場合、申込を締め切らせていただきます。

申込フォームは  
こちらから→【問合せ・連絡先】 青森市健康寿命延伸会議事務局(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

# 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
9:50～	受付
9:50～10:50	受付後順次測定 ※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。
10:50～11:20	健康教養講義 弘前大学大学院医学研究科 附属健康未来イノベーションセンター センター長 三上 達也 先生
11:30～12:00	結果説明

## 申込用紙 兼 FAX送信票

下記の内容について、**10月23日(水)**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](mailto:genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)  
FAX:017-743-6276 TEL:017-718-2912

フリガナ 氏名		性別	男・女
生年月日			
電話番号			
住所	〒       -		

### 参加にあたってのお願い

お申込みされたかたには、「参加申込兼同意書」、「健康調査票(問診票)」を後日郵送いたします。同意書は、直近で受診した特定健康診査等血液検査の結果および当日の測定結果を弘前 大学へ提供することの同意をいただくためのものです。

健康調査票は当日の健診の結果に反映されるものとなりますので、ご回答の上、期日までに返信用封筒でご返送していただきます。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。