

参加者
大募集！

簡易型QOL健診

無料

あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ

市では、働き盛り世代の健康増進に向け、職場の健康づくりを推進する「あおもり職域健康づくりリーダー」を育成します。

簡易型QOL健診は測定し、その日のうちに、健康教育まで行うプログラムです。

推定野菜
摂取量
(ベジチェック®)



体組成



立ち上がり
テスト



生活習慣
(問診)



血圧

参加者の声



立ち上がりテストで片脚立ちができず、運動不足を感じた…
講義で習った運動がすぐできそうなので、実践していきたい！

カロリーばかり気にしていたけど、摂取する栄養素が足りていないことに、
健康弁当の試食、講義を受けて気づくことができました！



+尿ナトリウム測定！
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。

募集内容

① あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ **定員25人**

対象

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

② 簡易型QOL健診 **定員35人**（先着順）※1企業・事業所あたり4人まで

対象

青森市内の企業・事業所に勤務しているかた

日時

令和6年**10月16日**(水) ※詳細は裏面のスケジュールをご覧ください。

会場

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）

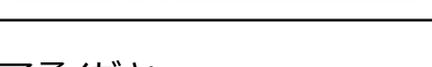
申込

青森市ホームページまたは二次元コードから、お申込みください。



【申込〆切】令和6年9月6日（金）

簡易型QOL健診
あお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5年度の様子 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00 ～ 9:30 | 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。 |  |
| 9:30 ～ 10:30 | 受付後、順次測定 【測定項目】 問診、血圧、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、体組成、立ち上がりテスト、尿ナトリウム測定 ※事前に採尿容器を郵送いたします。 |  |
| 10:40 ～ 11:20 | 健康教養 |  |
| 11:30 ～ 12:00 | 結果説明 ※簡易型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。