

NEW!

健康Check & Challenge +1 プラスワン 講座

新機種導入!



体組成計



血管年齢測定

一酸化炭素濃度測定



★体組成測定+講座

「メタボ改善!さよならぽっこりお腹」

★血管年齢測定+講座

「あなたの毎日が糖尿病リスクを減らす」

★一酸化炭素濃度測定+講座

「吸う人も吸わない人も知らないと損するタバコの話」…等

*テーマや測定機器はご相談に応じます。

*人数により1時間半~2時間必要です。

*肌年齢計・脳年齢計も新たに講座で活用できます!



血圧計



肌年齢計



脳年齢計

令和2年度から、新たな測定+講座がスタートします!
測定で自分の健康状態を知り、健康への関心を高め、講座を受講しませんか?

あなたの職場で
保健師・栄養士による健康講座を
開催しませんか

企業の
みなさまへ

健康お役立ち情報!

まずは ミニ講座!

健康講座のみであれば、30分から1時間半の間で、自由に時間設定が可能です。30分のミニ講座から始めてみませんか? 職場で話題になっている健康に関するテーマをぜひご要望ください。

希望日の1か月前までにご連絡を! 青森市保健所 健康づくり推進課 017-743-6111

参加方法

- ①参加用紙をゲットしよう
- ②目標をたててチャレンジしよう
- ③ポイントを貯めよう
- ④応募して賞品を当てよう!

ポイントを貯めるには
健康づくりへチャレンジしよう!

- ①各種健診・検診の受診
- ②ウォーキング、健康講座、料理教室等の健康づくり講座へ参加
- ③対象店で食事 など

健康とお楽しみ賞品を
ゲット!

運動と食生活の
健康づくりへチャレンジ!

たくさんの企業が市民の
健康づくりを応援しています!



■慈恵会 ■八甲田リゾートホテル ■旬テック ■ホテル青森 ■青森農業協同組合 ■浅虫温泉旅館組合 ■「道の駅」浅虫温泉ゆ〜ざ浅虫
■酸ヶ湯温泉株式会社 ■極楽湯青森店 ■モヤヒルズ ■NPO法人日本ヨガ連盟 ■株式会社ユニバース ■ショッピングタウンサンロード
青森 ■紅屋商事(株) ■ハッピー・ドラッグ ■日本生命青森支社 ■株式会社西衛器製作所 ■株式会社青森ダイハツモーターズ ■サル
テあおもり ■朝日生命 青森支社 ■(株)ヒグチ ■フクシスポーツ ■サイトススポーツ ■インダスポーツ ■サン・クロレラ販売(株)青森
営業所 ■味の素(株)青森出張所 ■カーブス ■大塚食品株式会社 ■大野あけぼの薬局 ■青森ヤクルト販売株式会社 ■金と銀/ケアルーム
金と銀 ■ご褒美の部屋 ■元気町あぶらかわ物産館とまどりあ (あおもり100日健康トライアル2019協賛企業・事業所 順不同・敬称略)

職場でも使おう
あおもり100日健康トライアル
実施は7月~10月頃を予定しており、広報あおもり・
青森市ホームページ等にてお知らせいたします。お見
逃しなく!