

入場無料



青森市
AOMORI CITY



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”

QOL健診 (簡易型) 12:00-15:30

- 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



健診結果から“学ぶ”

健康教養ステージ 12:30-15:30

- 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



あおもりQOL健診フェア

Quality of life health check
QOL健診

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

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ォーキング協会、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