

# 2023年度 QOL 健診(弘前大学生協版) 開催報告

主催生協:弘前大学生協

開催日時:2023年 12月7日(木) 9:30~10:30、13:15~16:30

開催場所:弘前大学生協 学生食堂「Horest」多目的A

参加: 55名

実施内容:問診、血圧測定、ベジチェック、体組成測定、立ち上がりテスト

結果解説:弘前大学大学院 医学研究科 中路 重之 特任教授(午前)  
植村 望 助教(午後)

## ■概要

- ・青森県医師会健やか力推進センターのご協力で、生協としては初めての開催となる QOL 健診を弘前大学生協主催で開催しました。
- ・測定スタッフとして、健やか隊員の学生委員3名、弘前大学生協職員1名、コープあおもり組合員1名の計5名にご参加いただきました。全体スタッフとして健やか力推進センターより2名、県生協連より2名が参加しました。
- ・測定者の募集は学生食堂へのポスター(申し込み用QRコード付き)張り出し、弘前大学生協のX(旧 Twitter)への掲載、学生委員会、弘前大学職員への参加の呼びかけ、開催前日と当日の呼び込み、食堂内アナウンス等を行いました。事前予約は13名となりました。
- ・参加者は弘前大学の学生と弘前大学生協の職員55名でした。
- ・実施内容はQOL 健診(簡易版)として、問診、血圧測定、ベジチェック、体組成測定、立ち上がりテスト、それらをまとめた解説などです。  
解説には弘前大学の中路特任教授と植村助教にご担当いただきました。



## ■参加者からの感想(47名から回答)

- ・自分の体について知りたかったので楽しかった。
- ・スタッフの方がスムーズにやってくれて次々と進めてよかったです。
- ・楽しかった。野菜摂取レベルはどういう仕組みなのか気になった。
- ・手短に終わるので受けやすいなと思いました。自分のことを知る良いきっかけになりました。
- ・運動不足や野菜不足という事実を改めて認識できたので改善できるようにがんばります。
- ・先月まではできていた40cm片足が一方でできず、くやしかったです。筋肉はあつという間におとろえるのですね。
- ・野菜をもっととろうと思った。
- ・立ち上がりがきつかった。
- ・かんたんな体そうなど心がけたい。野菜は好きなので食べているが量を増やしたい。
- ・体脂肪や筋肉量など細かく分析され、良いと思います。
- ・筋トレの成果を知ることができたので良かった。特に、腕と脚の筋肉量が出るのが良かった。
- ・楽しかったので、もっと多くの人に体験してもらいたいと思った。
- ・体のバランスを知ることができた。
- ・脚の力がおとろえていて、立ちあがるのがつらかった。トレーニングを再開するきっかけになってよかった。
- ・今年は登山用のトレーニングをしていなくて、体力、筋力がおちているなど実感していた。簡単な筋トレ・ストレッチを今日からはじめたいと思いました。
- ・自分の生活習慣を見直すいい機会になった。
- ・普段知れない自分の情報が知れて良かった。
- ・大学生になってから生活が大きく変わった後に自分の体の変化を知れたので良かった。
- ・気軽に受けられ、今後の生活のめやすになりました。ありがとうございました。
- ・数値で見れるのでわかりやすい。何をがんばればいいのかわかるきっかけを見つけられる。
- ・運動不足なのは感じていたけれど、目に見えて実感できた。
- ・最後に個別に教えてもらえるのがよかった。

## ■アンケートの集計(47名から回答)

### ①QOL 健診を受信しての感想

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| ア. よかったと思う        | 45名(95.7%) |
| イ. わからない          | 2名(4.2%)   |
| ウ. 受けなくてもよかったとおもう | 0名         |

### ②検査項目について、どのように感じましたか

- |           |            |
|-----------|------------|
| ア. 少ない    | 3名(6.4%)   |
| イ. ちょうどよい | 44名(93.6%) |
| ウ. 多い     | 0名         |

### ③スタッフ数について、どのように感じましたか

- |           |            |
|-----------|------------|
| ア. 少ない    | 2名(4.2%)   |
| イ. ちょうどよい | 44名(93.6%) |
| ウ. 多い     | 1名(2.1%)   |

④実施時間について、どのように感じましたか

- ア.長い 0名
- イ.やや長い 1名(2.1%)
- ウ.妥当 46名(97.8%)
- エ.短い 0名

⑤次年度、QOL健診に参加したいと思えますか

- ア.参加したい 34名(72.3%)
- イ.参加は難しい 1名(2.1%)
- ウ.条件によっては参加したい 12名(25.5%)