



楽しく健康チェック

「健康」を知って病気を防ごう！

日時：3月15日(土)10:00~12:00(11:30最終受付)
13:00~15:00(14:30最終受付)

会場：下北文化会館 2階大集会室

参加費：無料（できれば事前にお申込みください）

測定内容：下記6種目+測定の結果説明

※所要時間 約20分

お申し込みは
2次元コード・
お電話で



運動を
しなきゃ
と感じた

体のこと
がよくわ
かった！

楽しい！



問診



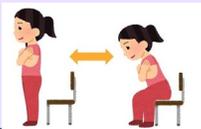
生活習慣についての質問

血圧測定



立ち上がりテスト

脚筋力の測定



体組成測定

体脂肪・筋肉量等測定



ベジチェック

野菜の推定摂取量
測定



結果説明

測定結果について
わかりやすく
説明します

内臓脂肪 スマホで測定

QOL健診は、弘前大学COIにより開発され、自分の健康への気づきから、生活習慣改善の目標が持てるようなプログラムになっています。生協では、県医師会健やか力推進センター様との共催で簡易版を開催しています。気軽にご参加ください。

主催：コープあおもり 青森県生活協同組合連合会 県医師会健やか力推進センター

後援：むつ市教育委員会

協賛：コープ共済連 問い合わせ：コープあおもりむつセンター TEL 0175-23-5370

QOL健診（生協版）

参加申込書

事前申込：3/14(金)まで、コープあおもりむつセンターへのFAX・TELまたは、2次元コードで申し込んでください。

氏名	ふりがな
生年月日 性別	西暦 年 月 日 / 男性・女性
電話番号	()
希望参加 時間帯	<p style="text-align: center;">午前 • 午後</p> <p style="text-align: center;">(10:00~12:00) (13:00~15:00)</p> <p style="text-align: center;">※11:30最終受付 ※14:30最終受付</p>

参加回数	() 初めて () 2回目
アルコール 消毒不可	<input type="checkbox"/> 体質等でアルコール消毒ができない場合は✓

※QOL健診は、弘前大学が開発した、即日2時間で測定・結果通知・健康教育までを完成させるコンパクト型の健診プログラムパッケージです。県内の生協では、測定項目数を5項目とし、20分で実施する簡易型のQOL健診を、生協のスタッフにより実施するQOL健診(生協版)を、県医師会附属健やか力推進センターの支援を受けて実施しています。当日は簡単な同意書に合意の上、健診いただきます。

※動きやすい服装、脱ぎやすい靴下、履物でご参加ください

主催：コープあおもり 県生活協同組合連合会 県医師会健やか力推進センター
 協賛：コープ共済連 協力：花王株式会社
 問い合わせ コープあおもり宅配事業部むつセンター(地域活動担当野中)
 TEL 0175-23-5370 FAX 0175-23-5360