

Quality of life health check

QOL健診

(簡易型生協版)

所要時間 約20分



即時性

簡便性

啓発性

楽しく健康チェック!

日時:

7月14日(火)

午前の部 9:45~11:30(11:00最終受付)

午後の部 13:00~15:00(14:30最終受付)

会場: 弘大生協文京食堂Horest 多目的A

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

問診(生活習慣)



血圧



体組成



野菜推定摂取量



立ち上がりテスト



握力測定・身長測定



結果説明



弘前大学COIが開発した「QOL健診」(簡易型)を青森県医師会健やか力推進センター様との共催で開催。弘前大学生協学生委員のヘルスサポーターが測定します!

お申し込みは
こちらから!

毎日できるところから
筋トレと意識して野菜を
食べようと思った!



楽しく自分の体について
知ることができた!



主催: 弘前大学生協 共催: 青森県医師会健やか力推進センター
共催: 青森県生活協同組合連合会 協賛: コープ共済連