

あおもり

職域健康づくりリーダー育成ゼミ

簡易型 QOL 健診

無料

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®)

尿ナトリウム比



参加者の声

すごく楽しかった。
職場に持ち帰って
広めたい！



健康弁当がおいしかった！
調理方法や塩味の
程度も参考になった。



+尿ナトリウム比測定！
日々の食事の
塩分（ナトリウム）と
野菜・果物（カリウム）
の摂取状況を
チェックできます。

募集 内容

①あおもり職域健康づくりリーダー育成ゼミ **定員30人**

対象

青森市内の企業・事業所に勤務しているかたのうち、
下記(1)(2)のいずれかのかた
(1)職場の健康づくりを担当しているかた
(2)職場での健康づくり活動ができるかた

②簡易型QOL健診 **定員30人** (先着順)※1企業・事業所あたり4人まで

対象

青森市内の企業・事業所に勤務しているかた

日時

令和7年10月8日(水)

※詳細は裏面をご覧ください。

会場

青森市役所柳川庁舎2階 大会議室(所在地:青森市柳川二丁目1-1)

申込

青森市ホームページまたは二次元コードから、お申込みください。

【申込期間】令和7年8月1日(金)～9月5日(金)



簡易型QOL健診
あおり職域健康づくりリーダー育成ゼミ当日スケジュール（予定）
【委託機関】青森県医師会附属健やか力推進センター

時間	内容	令和6年度の様子
9:30 ～ 10:30	受付 ※参加されるかたの待ち時間を減らすため、時間をずらして受付します。詳細な時間は、個別にお知らせします。 受付後、順次測定 【測定項目】 問診、血圧、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、体組成、立ち上がりテスト、尿ナトリウム比測定 ※事前に採尿容器を郵送いたします。	
10:40 ～ 11:20	健康教養	
11:30 ～ 12:00	結果説明 ※簡易型QOL健診のみ参加のかたは、12：00で終了です。	
12:00 ～ 12:40	健康弁当試食・昼休み	
12:40 ～ 13:30	栄養（講義）	
13:30 ～ 14:30	運動（講義+実習） 運動による健康づくり	
14:40 ～ 16:25	ワークショップ	
16:25 ～ 16:30	修了証書授与	

※内容及び時間は変更となる場合がありますので、ご了承ください。