

# ヒロロで QOL健診



弘前市 × 弘前大学

自身の健康状態がチェックできる！  
健康と健康づくりの情報が得られる！  
健康意識を高めて行動を見直すチャンス！



～以下の内容が**無料**で受けられます～

問診



血圧



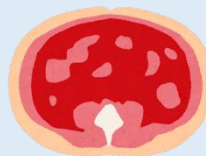
身長・体重



体組成



内臓脂肪



野菜摂取量



骨密度



握力



立ち上がり



唾液



**+** 結果説明と生活習慣のアドバイス **結果をその場でお渡しします**

※ QOL健診とは、青森県の短命県返上を目的とした、弘前大学COIで開発された「生活の質を向上させる健診・健康教育プログラム」です。

## ヒロロ3階健康ホールで**毎月2回**開催

**定員** 各回**先着20名**（事前予約制）

**対象** 19歳以上の弘前市民



開催月の前月の**広報ひろさき**に募集記事を掲載します。

※ 開催日、申込方法等の詳細は**広報ひろさき**又は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

### 定期的にQOL健診を受診して健康をチェックしましょう！

【お問い合わせ & お申し込み先】 弘前市 健康こども部 健康増進課  
☎ 0172-37-3750（平日8：30～17：00）