



小学生（5～6年生）・中学生・保護者向け

参加無料！

親子で健康度チェック！参加者大募集！

簡易型 QOL 健診

【協力】青森市PTA連合会



生活習慣
(問診)



血圧



体組成



握力



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



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。

測定後は、**健康**について**楽しく**学ぼう！

講義① 健康教養

講義② 結果説明

弘前大学 特別顧問
中路 重之先生



日時 令和7年7月26日(土) 第1部 10:00～12:30／第2部 13:30～16:00

会場 元気プラザ(青森市佃2丁目19-13) 2F

対象 市内小学生(5～6年生)・中学生及びその保護者

定員 1部・2部とも 各 親子30組(60名) ※先着順



【申込】 応募フォーム

⇒ 青森市ホームページ等に記載のアドレス、または
右記の二次元コードよりお申し込みください。



メール・FAX・電話

⇒ 別紙の必要事項をご確認いただき下記までお申込みください。
※メールの件名は「小・中学生QOL健診」でお送りください。

【締切】 令和7年7月11日(金)

※締切前に定員に達した場合、申込を終了させていただきます。

【お問合せ】

青森市保健所 健康づくり推進課

青森市佃2丁目19-13

電話 017-718-2912 FAX 017-743-6276

E-mail genki-plaza@city.aomori.aomori.jp



小学生(5～6年生)・中学生・保護者向け 簡易型QOL健診 当日スケジュール

【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
第1部	第2部	
10:00～ 11:00	13:30～ 14:30	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。詳細な受付時間は申込締め切り後、個別にお知らせします。
～11:20	～14:50	受付後、順次測定 【測定項目】 問診、血圧、体組成、握力、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
11:30～ 12:00	15:00～ 15:30	健康教養 弘前大学 特別顧問 中路 重之 先生
12:00～ 12:30	15:30～ 16:00	結果説明

申込用紙（兼 FAX送信票）

下記の内容について、**7月11日(金)**までにお申し込みください。

【申込先】青森市保健所 健康づくり推進課

E-mail genki-plaza@city.aomori.aomori.jp

FAX:017-743-6276 TEL:017-718-2912

申込者① (保護者)	フリガナ 氏名	
	生年月日(西暦)	性別 男・女
申込者② (小・中学生)	フリガナ 氏名	
	生年月日(西暦)	性別 男・女
住所	〒	
保護者 電話番号		
保護者 メールアドレス		
備考(3名以上参加される場合や健診に関するお問合せ等は、こちらにご記入ください)		

※ご記入いただきました個人情報は、健診申込者管理以外の目的では利用いたしません。

※申込後、お申込みいただいたかたへ受付時間の詳細、及び採尿容器(尿ナトリウム比測定に使用します)を送付いたします。