

健康寿命延伸・フレイル予防に役立てよう! 簡易型QOL健診

健康寿命延伸、フレイル予防を目的として、弘前大学が実施している QOL 健診の項目を絞り込んだ内容で実施します。健診結果がその場でわかり保健指導・フレイル予防対策の説明を受けることができます。

日時 **令和4年 1月22日(土)**
① 13:30~14:30
② 14:40~15:40
※どちらかご希望の回を選んで、お申し込みください。

対象 50歳以上の弘前市民
(対象外の方で参加希望される場合はご相談ください。)

定員 **各回8名**
事前のお申し込みが必要です。
※1月15日(土)までに「健康調査票」の受取・記入・提出が可能な方に限ります。
申込締切 **1月14日(金)**

参加料 **無料**
当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いいたします。

健診内容

体組成

血圧

野菜摂取量

ロコモ度



すぐに結果が出ます!

項目	結果
体組成	体重: 65.0kg, BMI: 22.0, 体脂肪率: 18.0%
血圧	収縮圧: 110mmHg, 拡張圧: 70mmHg
野菜摂取量	野菜摂取量: 300g (目標: 350g)
ロコモ度	歩行速度: 0.84m/s (基準: 1.00m/s)

生活習慣の
通信簿
で自分の身体
の成績もわかる!

結果をもとに保健指導をします。
※弘前大学から研修を受けた施設職員が健診・説明を行います。

会場・お申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人 弘前豊徳会
サービス付き高齢者向け住宅/運動特化型デイサービスセンター
サントハウス弘前公園
〒036-8202 弘前市大字元大工町26-1
☎0172-88-7707



最寄りバス停「陸奥新報社前」から徒歩2分。