

# ヒロロで QOL健診



**随時開催！ QOL健診(簡易型)が予約なしで気軽に受けられます！**

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！



～健診内容～ スタッフがその場で結果を説明します

問診



血圧



身長・体重



体組成



内臓脂肪



野菜摂取量



握力



立ち上がり



**+** 結果説明と生活習慣のアドバイス

※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。  
※当日の状況によっては測定できない項目がある場合がございますので、予めご了承ください。

**場所**

**ヒロロ 3階 健康広場**

**予約不要  
無料**

**受付日時**

**営業日の午前10時～午後3時**

※休業日：毎週火曜日、年末年始期間（12/29～1/3）

**対象**

**19歳以上の方**

受診を希望される方は  
健康広場スタッフに  
お声掛けください！

**定期的にQOL健診を受診して健康をチェックしましょう！**

【お問い合わせ先】 弘前市健康増進課  
ヒロロ健康広場

☎ 0172-37-3750（平日8：30～17：00）  
☎ 0172-35-0157（営業日9：00～18：00）