

健診と健康教育が1日で可能!

身体がわかった  
意識がわかった  
社員がわかった  
会社が元気だ!

2時間で詳細結果を  
フィードバック!



メタボ

ロコモ



口腔

心の健康



(一社) 青森地区労働基準協会 安全・衛生部会企画

# QOL研修 開催のお知らせ

日時：令和7年1月10日(金) 13:30~15:30

場所：アピオあおもり(青森市中央3-17-1)

費用：無料

申込締切：令和6年12月10日必着(定員40人)

## <申込方法>

- ①別紙「QOL健診参加申込兼同意書」及び
  - ②定期健康診断結果の写し(※任意)を提出してください
- ※定期健康診断結果があれば、より詳細にご自身の健康状態を把握できます

## <申込・問合せ先>

一般社団法人 青森地区労働基準協会  
030-0811 青森市青柳2-2-6 労働基準会館2階  
TEL: 017-723-1755 FAX: 017-723-5741  
Mail: kousyuu@aorouki.com



QOL健診は短命県返上の切り札!

青森県医師会  
健やか力推進センター長 中路 重之  
QOL健診は、楽しく、その場で結果が分かり  
そしてその場で健康の知識が得られます。  
短命県返上の切り札として、皆さんの職場、  
地域でチャレンジしてください!

実施機関：青森県医師会 健やか力推進センター  
後援：青森産業保健総合支援センター

## 当日の流れ

- ①部会長挨拶
- ②QOL健診（健康度測定 11項目）
- ③結果配付
- ④健康教育
- ⑤終了



## QOL 健診とは？

QOL（クオリティ・オブ・ライフ）とは、「生活の質」のことで、「その人らしく充実した生活を送る」という意味です。

QOL 健診は、弘前大学が開発した、即日2時間で測定・結果通知・健康教育までを完成させるコンパクト型の健診プログラムパッケージです。

法定の特定健康診査や一般定期健康診断では、後日結果が届く頃には健康への関心が薄れてしまったり、結果をどうとらえればいいのかがよくわからなかったりして、受診者の生活習慣の改善につながりにくいという問題がありました。

この問題を克服するため、基本となるのがヘルスリテラシー（健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力）であるとの考えに基づいたのが、啓発型のQOL 健診です。

事業所ぐるみで、楽しく健康増進・基礎体力の向上を図り、「生活の質」を高めることにより、組織の活性化や生産性の向上につながります。

## QOL 健診のメリットは？

- ①**即時性**：健診結果をその日のうちに健診会場でお返しします。  
結果を見ながら健康教育を受けることができるので、すぐに気付きに基づいた行動を起こすことができます。
- ②**包括性**：メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、口腔保健、うつ病・認知症の重要4テーマを総合的に健診します。
- ③**啓発性**：疾病発見だけではなく、健康づくりの第一歩とするための健康啓発・教育を実施します。

やっぱり良かった。  
QOL 健診！

事務所の階段を利用する職員が増えた。

体力測定の要素が含まれる健診なので、事務職員の関心が高い。

健康状態を保健師に相談するなど、健康を気にする職員が増えた。

※QOL健診は一般の定期健康診断や特定健康診断等の代わりにはなりません。