

参加無料

楽しく測定!  
その場で理解!  
身体がわかった!  
意識がかわった!  
みんなが元気だ!

参加者用



30分の測定で  
詳細な結果を  
フィードバック!

Quality of life health check



明治安田 × 弘前大学

## 測定内容



## QOL 健診 明治安田 × 弘前大学とは?

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 明治安田×弘前大学」は、明治安田が全国のみなさまへお届けする、即時性・包括性・啓発性を兼ね備えたコンパクト型の健診プログラムです。メタボ・ロコモ・口腔といった法定健診では受診できない項目を楽しく測定できます。その場で結果が分かり、即日で健康への気付きが得られる健診です。

詳細は裏面の二次元コードから説明動画をご確認ください!

開催日時：10/20(月曜) 13:30~15:00(受付開始 13:15~)

開催場所：高浜市 いきいき広場 3階 健康ホール

健診タイプ：フル版(1人あたりの所要時間約30分)

問い合わせ先：高浜市 健康推進グループ TEL:0566-95-9558

### ※服装について

軽い体力測定や裸足になっていただく測定項目がございます。  
ストッキング等脱いだ状態で動きやすい服装でのご参加をお願いいたします。

## QOL 健診のメリットは？

- ①**即時性**：即日、結果表とその解説をおわたしするので、健康意識が高まり、すぐに健康行動につながります。
- 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、口腔保健の重要3テーマを総合的に健診します。
- ③**啓発性**：受診結果を数値で知るだけでなく、健康教育・啓発講座（動画）にて、健康づくりの第一歩のための健康啓発教育を実施します。

やって良かった。  
QOL 健診！

事務所の階段を利用する職員が増えた。

普段測定できない項目を受診することで、健康への関心が高まった!!

楽しく測定できた!

健診受診後の健康教育で健康知識が深まった!!

※実施後に寄せられた声の一例で、効果をお約束するものではありません

Quality of life health check

## QOL 健診 のタイプ

明治安田 × 弘前大学

| 健診タイプ | 測定項目                            | 1人当たりの測定時間(目安) | 説明動画はこちら                                                                              |
|-------|---------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ライト版  | 問診、野菜摂取量、血圧、体組成、立ち上がりテスト        | 約15分           |  |
| フル版   | 上記に加え、唾液検査、内臓脂肪、握力、骨密度、2ステップテスト | 約30分           |  |

※測定項目は変更となる可能性があります

### 【注意事項】

- 「QOL 健診 明治安田 × 弘前大学」は、健康診断や医療行為ではなく、測定結果はあくまで参考情報であり、医師の医学的判断に基づく疾病等の診断をするものではありません。
- 測定結果が基準値の範囲外の場合でも疾病等と診断されたわけではありません。一方、基準値の範囲内の場合でも健康であることを保証するものではありませんので、気になる場合は医療機関での診察をおすすめいたします。
- 「QOL 健診 明治安田 × 弘前大学」を利用、参加されたことによって発生した損害について、明治安田・弘前大学に故意または重過失がある場合を除き、明治安田・弘前大学は責任を負わないものとします。

※詳細は担当者または、下記連絡先までお問い合わせください

### 【お問い合わせ先】

「QOL 健診 明治安田 × 弘前大学」事務局  
明治安田健康開発財団  
メールアドレス: my-qol@my-health.or.jp

## 明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-1-1  
ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>

担当者