

Dr. 中路の健やか通信 (其の 77)

健やか協力隊長



中路重之

第 77 回 QOL 健診 (その 10)

❖QOL 健診今後の可能性

今、QOL 健診は全県に広がっています。

その一つの形として通常の健診との連携があります。

写真 (1) は、黒石市で昨年 8 月に行われた通常の健診と QOL 健診を合体して実施した時の写真です。

特定健診などの通常の健診は、その主な目的は病気を見つけることですが、QOL 健診は生活習慣やそれにまつわる QOL に関係したものを調べる健診です。

例えば、ベジチェック（野菜の摂取量の測定）をしても病気は見つかりませんが、生活習慣の改善には役立ちます。

このように、QOL 健診と通常の健診は互いに補い合える関係なので、両者を同時に行えば百人力になれます。QOL 健診は通常の健診より楽しい健診で、笑い声が絶えません。そのせいか受診した皆さんからは非常に評判が良く、今後どんどん普及していくものと思われます。これは通常の健診の受診率向上にもつながります。

ただし、QOL 健診を追加するとその分時間がかかります。大きな問題です。

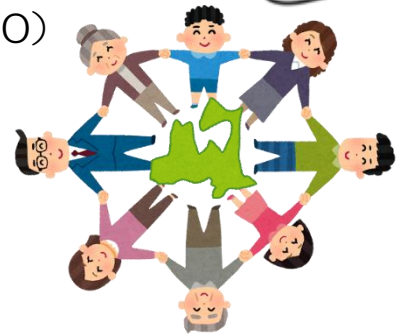


写真 (1)

通常の健診とQOL健診のコラボ (黒石市)



写真 (2)

丸重組 (鯉ヶ沢町) のQOL健診



QOL 健診は、**企業の健康経営の場**でも使われるようになってきました。

写真（2）が鯉ヶ沢町の丸重组での QOL 健診です。従業員の皆さんが楽しそうに受診しています。笑い声が絶えません。

QOL 健診を健康経営に加えることによって、企業の従業員の皆さんの健康づくり、そして勤労意欲の向上に役立ちます。企業の場合は、従業員の皆さんの他に家族、知人、あるいは関連会社の皆さんも一緒に参加することができます。

一方、自治体、市町村でも QOL 健診が活用されています。

写真（3）は西目屋村の QOL 健診です。住民の皆さんから「どこに行けば QOL 健診が受けられるのか？」とよく聞かれます。市町村がその受け皿になっていただきたいです。

また、各地で行われる祭りや健康フェスティバルに QOL 健診を取り入れることもお勧めです。

写真（4）は青森放送の RAB 祭りで行われた QOL 健診です。ふらりと立ち寄って、QOL 健診を受診できます。何と 2 日間で 600 人以上の受診者がありました。

写真（5）は、五所川原市金木で行われた“太宰トレイル”という、奥津軽の山野を歩いて、心身のリフレッシュ、健康増進を図る催しです。名前の通り、太宰治の斜陽館で QOL 健診と健康講話をして、それから山に入って森林浴しながら体を動かします。**新しい健康づくり**です。



写真（3）
西目屋村のQOL健診



写真（4）
RABまつりでのQOL健診(青森市)



写真（5）
DAZAI健康トレイルでのQOL健診

