

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



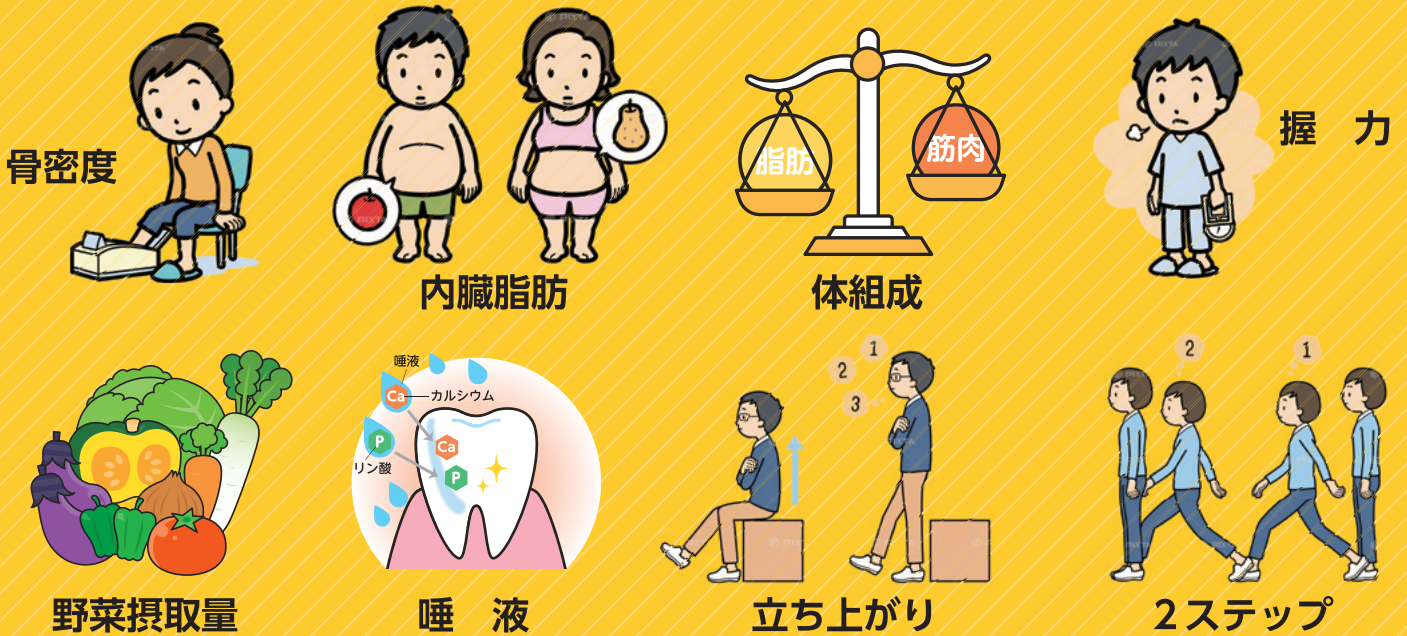
口腔

心の健康



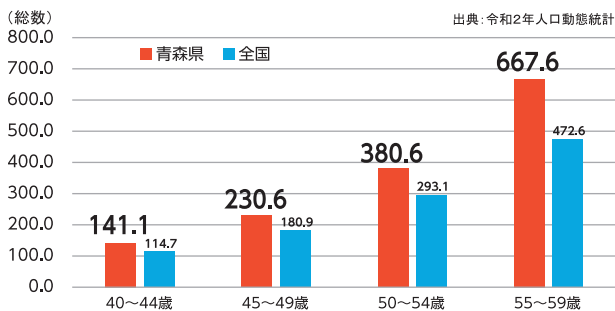
QOL健診

健診には費用がかかります。



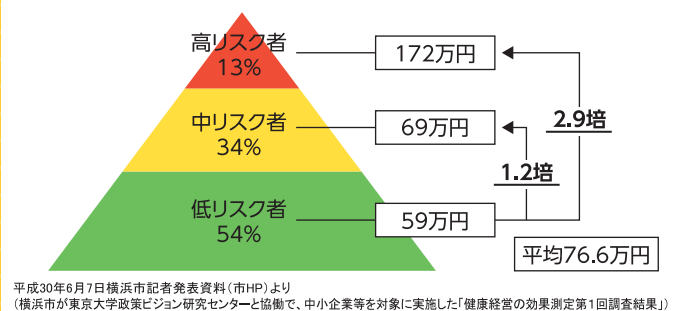
青森県は働き盛り世代の死亡率が高い…

40～50代の男性人口10万人当たりの死亡率



健康リスクの高い従業員の労働生産性損失は、
年間 76.6 万円!?

1人あたりの労働生産性損失コスト



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る健診です。
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!

お問い合わせ

青森県医師会 健やか力推進センター

〒030-0801 青森県青森市新町2-8-21 青森県医師会館 6F

TEL 017-763-5590 FAX 017-763-5591

E-mail aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp



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、□コモティブシンドローム、□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 健診のタイプ

1回2時間で25人程度、1日3回まで実施できます。

健診タイプ	検査項目	健康教育	フォローアップ (検査終了後)
標準型	体組成、血圧、内臓脂肪、野菜摂取量、骨密度、握力、立ち上がり、2ステップ、唾液、血液* (60分)	講義 (60分)	フォローアップ研修 (10か月間、自己啓発用テキストをお送りします。)
簡易型	(例) 体組成、血圧、野菜摂取量、立ち上がり、唾液		

・人数や料金の詳細についてはお問い合わせください。

<標準型受診の留意点>

※血液検査については、健康診断等の結果を利用しますので、1か月前までに健康調査票（問診票）と併せて提出してください。

・1年後に再度 QOL 健診を受診していただきますが、別途費用がかかります。

★お申し込みは実施希望日の2ヶ月前までをお願いします。
(併せて、受診者名簿の提出をお願いします。)