



**むつ市に
お住まいの方**

※住所がむつ市にある方



**先着
50名限定！**

20～39歳の方

昭和61年4月1日～平成18年3月31日
生まれの方

むつ市では独自に自宅でできる採血「スマホでドック」(KDDI株式会社へ委託)も加えて実施しています。



QOL 健診

令和7年12月13日(土)
会場：下北文化会館

※申込締切：令和7年10月13日(月)



野菜摂取量の測定や体組成・内臓脂肪の測定、唾液検査、骨密度や血圧の測定などを行います。



お問合せ・お申込はお電話またはQRコードから

☎ 0175-22-1111
(内線2572)

問い合わせ先：
むつ市健康づくり推進課



くわしい流れは
裏面をご覧ください→

むつ市は
自宅でできる採血
スマホdeドック
も無料!



むつ市 QOL健診

参加は無料!

生活の質をUP



市から郵送で。10月ころ...

① 同意書

② スマホdeドックの採血キットが
ご自宅に郵送で届きます。

お申し込みは
QRコードから!



次に
届いたキットで

自宅で採血 (スマホdeドック)
結果は後日スマホに届きます



採血したら...

最後に...

12月13日
土曜日

in 下北文化会館

メタボ、ロコモ、お口の健康等
について、様々な測定を行い

「11の自分」がわかります!

結果は当日お渡し!

※青森県健やか力推進センターと弘前大学のスタッフを
中心に実施します。

11月5日までに!

検体を
ポストへ投函!

※市役所に検体を
送らないでください!
キットに同梱されてい
る封筒で、返送してく
ださい。



※採血結果はKDDI (株) から市へ、市から青森
県医師会付属健やか力推進センターへ提供し、
QOL健診の結果の判定に役立てます。