

人生が変わる健診

むつ市

QOL健診

参加者の**100%**が「生活習慣を改善しようと思った」と回答

※昨年度のQOL健診（9/3実施）のアンケート結果

先着100名様

募集期間：4 / 25 ~ 5 / 25

※定員になり次第、しめ切り。お申し込みはお早めに！



対象：20～39歳のむつ市民（性別は問いません）

昭和59年4月1日から平成16年3月31日生まれのかた

～くわしい流れは裏面をご覧ください～

QOL健診とは？

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。

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

お問い合わせ先：むつ市 健康づくり推進課
0175-22-1111
(内線2575)

お申込はこちら

下記のQRコードからメールで！



※参加された皆様の健診結果については匿名化した上で、今後のむつ市の健康づくりに役立てさせていただきます。同意のいただける方のみお申し込みをお願いいたします。

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



6月下旬...

市から郵送で

- ①健康調査票と同意書
- 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
市へ**メール**で!



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



まずは
健康調査票と同意書を
記入し市役所へ返送!

返送は7月9日までに!

採血したら...

最後に...

8月26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
チェックします。

結果は当日お渡しできます!

※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。

7月9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。