

Q O L 健 診

QOL健診とは弘前大学が開発したQOL(Quality Of Life；生活の質)の向上を目的とした健診プログラムで、測定結果をもとに健康教育を行い、行動変容を促すことを目指しています。

種別	概要	会場	予約等	実施項目	市 HP リンク
定期開催	ヒロコ3階健康ホールにて、予約制で月2回程度実施	ヒロコ3階健康ホール	予約制	問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、骨密度、握力、立ち上がり、2ステップ、口腔（唾液）、結果説明	 ←定期開催はこちら
随時開催	ヒロコ3階健康広場にて、予約なしで受診可	ヒロコ3階健康広場	予約不要	問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、握力、立ち上がり、結果説明	随時開催はこちら→ 
出張開催（企業版）	市内事業所に出張開催	市内事業所（会議室等）	申込要	問診、体組成、血圧、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、握力、立ち上がり、結果説明	 ←出張開催（企業版）
出張開催（地域版）	町会、公民館まつり、学校、イベント等の会場に出張開催	学校、公民館等			出張開催（地域版）→ 

お問い合わせ：弘前市保健センター（健康増進課）電話 37 - 3750

たばこに関する情報

●健康影響について

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患など、多くの病気と関係しており、予防できる死亡原因であることがわかっています。そして、喫煙者が吸っている煙だけでなくたばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸いこむことを受動喫煙と言い、受動喫煙も健康への影響があります。たばこを吸う人も吸わない人も、思いやりの心をもって過ごせる環境づくりにご理解ご協力をお願いします。

また、市ではたばこの健康被害防止対策について出前講座を実施していますので、ぜひご活用ください。



弘前市ホームページ
「たばこに関する情報」

●禁煙について

禁煙するための方法はいくつかありますが、禁煙による離脱症状（ストレスやイライラ等）が辛い場合には禁煙外来を受診する方法もお勧めの一つです。なお、禁煙治療の保険適用は一定の条件を満たした方が対象となります。市内の禁煙治療医療機関については、青森県庁ホームページの「禁煙治療医療機関紹介」をご覧ください。ホームページをご覧いただけない方は、お電話でお問い合わせください。

また、市では禁煙したいと考えている方やそのご家族に対して、保健師による禁煙相談を行っています。希望される方は弘前市保健センター（☎37-3750、平日8：30～17：00）まで事前にお電話でご予約をお願いします。



青森県庁ホームページ
「禁煙治療医療機関紹介」

●禁煙ミニポスターの配布

市では受動喫煙防止のため、店内を禁煙とする店舗等が出入口等の外から見える場所に貼り付ける「禁煙ミニポスター」を希望者に無料で差し上げております。禁煙ミニポスターの提示にご協力いただける方は、弘前市保健センターまでご連絡ください。なお、禁煙ミニポスターは市ホームページから画像をダウンロードして使用することもできます。