

# ヒロロでQOL健診にご参加いただく皆様へ

この度は、QOL健診にお申込みいただき、ありがとうございます。  
当日は、以下の点にご留意いただきご参加くださいますようお願い申し上げます。

会場	ヒロロ3階「健康ホール」
時間	お待ちいただく時間を少なくするため、予約時間にお越しください。 所用時間は約1時間です。
持ち物	○参加申込書兼同意書 ※ネット申込の方は不要です ○運動用の内履（スリッパの準備はありますが、動きやすい履物ですと正確に測定できます） 
服装	少しおなかを出したり、はだしになっていただくものがあります。 上下つながっている服やストッキング等は避けてください。 

実施項目	内容、注意等	
①問診	会場にてタブレット端末にて回答いただきます。	
②だ液（口腔）	だ液を採取します。検査結果に影響するため、検査の直前（1時間くらい前から）に飲食や喫煙、歯磨き等は控えてください。	
③血圧	/	
④ベジチェック		
⑤身長・体重		
⑥体組成		ペースメーカーが入っている場合は測定できません。
⑦内臓脂肪		ペースメーカーや金属が体内に入っている、金属アレルギーがある、妊娠中または妊娠の可能性のある場合は測定できません。
⑧骨密度	かかとを骨折したことがある場合は測定前にお知らせください。	
⑨立ち上がり	体に痛みや不調がある場合は測定前にお知らせください。	
⑩2ステップ		
⑪握力		

## ○ヒロロ内駐車場について

ヒロロ内（5階、6階及び屋上）駐車場は駐車券が発券されません。  
会場にて割引券をお渡しいたします。※精算時に、車のナンバー（4桁の数字）が必要ですので、メモ等をお願いします。

**出庫前に精算が必要です。  
精算機に車のナンバー（4桁の数字）を入力します。**

弘前〇〇  
あ12-34

## 【お問い合わせ先】

弘前市健康子ども部健康増進課 健康づくり総合推進係 TEL 0172-37-3750