

健康意識を高める検診プログラム「QOL検診」 に昨年に引き続き参加致しました。

令和6年12月21日 弘前市総合学習センターにて、健康意識を高める検診プログラム「QOL検診」(啓発型検診)が行われました。

QOL検診とは、青森県の短命県返上を目的とし、弘前大学 COI で開発された「生活の質 (Quality of Life) を向上させる新しい検診・健康プログラムです。①すぐに結果がわかる ②健康状態を総合的に判断 ③検診後のフォローも充実 ④健康知識を得ることが出来る ⑤楽しいが特徴です。詳しくは、弘前大学健康未来イノベーション研究機構のWEB サイトでご確認ください。

身体測定、血圧、野菜摂取推定量、唾液検査、血液検査、メタボリックシンドローム検査、ロコモティブシンドローム検査など、40項目以上のデータをもとに健康状態を評価・判定しました。今後の生活習慣を見直す良い機会となりました。講師の先生からデータの読み方を一つひとつ教えていただき、10年後の自分は、今の健康への取り組みと生活習慣の改善が必要だと痛感しました。

測定の様子

※測定一部になります。写真は、昨年のテレビにて放映された映像も含みます。



■野菜摂取推定量測定

取ってるつもりでもなかなかとれていない現実。



■血圧測定

今は、大丈夫。10年後大丈夫ですか？



■立ち上がり測定

筋力は、見た目ではわからない。測定して初めて感じる。足りないこと。



■2ステップテスト

歩幅を調べるテストです。歩幅を調べることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価します。



■体組成 (全身チェック)

体を体幹・右腕・左腕・右脚・左脚の5つの部位に分けて、筋肉量・脂肪量を測定することが可能です。障害予防やパフォーマンスアップの指標として活用できます。



■骨密度測定

骨密度検査では骨を構成するカルシウムなどの量を測り、骨の強度を調べることができます。骨粗しょう症の診断のほか、代謝性骨疾患の診断、またそれらの治療の効果を確認できます。