

浅虫温泉の自然の中を歩いて、心と体をリフレッシュ！

浅虫温泉海山
クアの道

QOL健診 &

クアオルト健康ウォーキング

モニター調査
参加者募集!!
応募〆切5/30

定員50名

謝礼:クオカード500円分

実施 内容

クアオルト健康ウォーキングとQOL健診の参加
による心と体への影響について調査します

Step1

事前アンケート 調査への協力

調査票は申込者へ事前に郵送し、6月21日に会場で回収します。

調査票送付
令和7年6月上旬

Step2

簡易型QOL健診 & クアオルト健康ウォーキングへの参加

令和7年6月21日(土)

集合: ゆ〜さ浅虫4階会議室

- ・簡易型QOL健診(血圧、体組成、ベジチェック®、立ち上がりテスト、結果説明)
- ・ウォーキング前後の血圧測定
- ・山と海辺のウォーキング・ヨガ(4km程度)
- ・ウォーキング中の心拍数と体表面温度測定
- ・ランチョンセミナー(健康教養)
- ・終了直後のアンケート

※詳細なタイムスケジュールは裏面参照

Step3

6か月後の アンケート調査 への協力

調査票は申込者へ郵送し、同封の返信用封筒での返送をお願いします。

調査票送付
令和7年12月下旬

参加 条件

- ・医師から運動を制限されていないかた
- ・18歳以上のかた
- ・事前/事後のアンケート等の調査にご協力いただけるかた

QOL健診とは

体組成やベジチェック®(推定野菜摂取量)などを楽しく測定し、その日のうちに結果説明と健康教育を行うことで受診者のヘルスリテラシー(健康教養)を向上させ、行動変容を促します。

クアオルト健康ウォーキングとは

専門ガイドから「がんばらなくても、倍近い運動効果が期待できる歩き方」をレクチャーしてもらいながら、みんなで楽しく歩く運動です。山や海など自然を活用したコースを歩くことで、心とカラダが喜ぶリラックス効果が期待できます。



問合せ先:青森市健康寿命延伸会議(事務局:青森市保健所健康づくり推進課)

電話:017-718-2912 FAX:017-743-6276

QOL健診&クアオルト健康ウォーキング

【委託機関】青森県医師会附属健やか力推進センター

※内容に若干の変更がある場合があります。

※雨天時、QOL健診のみ実施し、ウォーキングは7月5日(土)に延期となります。

時間	内容
9:20～	受付 ※グループを分け、時間をずらして受付を行います。 受付時間は申込後にお知らせします。
9:30～10:30	簡易型QOL健診 ※受付後順次測定 ・血圧測定 ・体組成測定 ・ベジチェック® ・立ち上がりテスト ・結果説明 ※測定が終わったグループから順次ウォーキングへ出発
～13:00頃	クアオルト健康ウォーキング 〔協力〕あおもりクアガイド協会 青森中央学院大学 クアウォーキングを支えようサークル ※約4km程度の山と海辺を歩くコース 所要時間2時間半程度
13:15～14:00	ランチオンセミナー(健康教養) 講師 弘前大学 特別顧問 中路重之氏 ※昼食を食べながら受講いただけます。 健康弁当の注文を希望されるかたは当日800円いただきます。

本調査では、青森市の「QOL健診+クアオルト健康ウォーキング」事業の効果検証のため、アンケートへのご協力やウォーキング前後の血圧測定、ウォーキング中の心拍数・体表面温度の測定等で得たデータについて使用させていただきます。
なお、記載した個人情報は効果検証の目的にのみ使用し、個人が特定されることや、第三者に対して同意なしに個人情報を提供することはありません。

申込用紙兼FAX送信票

下記の内容について、電話、メール、またはFAXで5月30日(金)までにお申し込みください。

【メールでの申込】

宛先: 青森市健康寿命延伸会議事務局 青森市保健所 健康づくり推進課
TEL: 017-718-2912 FAX: 017-743-6276
メール: genki-plaza@city.aomori.aomori.jp



(ふりがな) 氏名		性別	
電話番号		生年月日	年 月 日
住所	〒	健康弁当 (800円) 注文有無	有 ・ 無

※申込〆切後、お申込みいただいたかたへ事前調査票をお送りします。