

「11の自分」が分かります

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
※令和5年度のQOL健診（8/26実施）のアンケート結果

むつ市にお住まいの 20～39歳のかた

（昭和60年4月1日から平成17年3月31日生まれのかた）

先着100名様限定

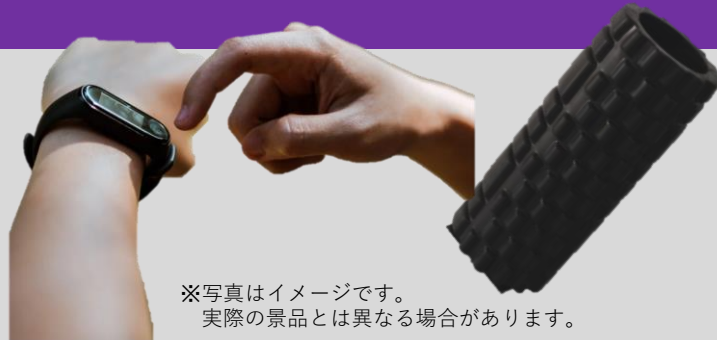
申し込み〆切：令和6年6月30日

さら

令和6年9月28日
当日来場した方には

豪華景品

が抽選で当たります！



※写真はイメージです。
実際の景品とは異なる場合があります。

お申込は下記のQRコードから！

※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。



推定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。
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。

～くわしい流れは裏面をご覧ください～

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

むつ市は

おうちでできる 血液検査

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



市から郵送で... 7月ころ...

① 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
QRコードから!



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
同意書を記入!

9月28日当日会場まで
お持ちください。

採血したら...

最後に...

9月28日
土曜日

inむつ来さまい館

メタボ、ロコモ、お口の健康等
について、様々な測定を行い

「11の自分」がわかります!

結果は当日お渡し!

※青森県医師会附属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。

8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附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。