

「無料で健康チェック！」2025 年第三弾を開催

～ウゴク・ハカル・タベル・トトノエルがテーマ～

【概要】

北海道大学、株式会社アークス、株式会社ラルズ、株式会社ツルハ及び札幌市の五者が進めるウェルネス推進プロジェクト「H-ARTs（ハーツ）」では、健康で持続可能な地域社会づくりへの貢献を目指して 2023 年から「無料で健康チェック！」（以下、本プログラム）を合計 8 回開催しています。

2025 年の第一弾となった 3 月 9 日（日）には過去最高となる 364 人、第二弾となった 6 月 1 日（日）には 283 人が参加し、これまでのべ 2000 人以上の方々に参加いただきました。また、北海道大学を含む複数の大学の学生が運営スタッフとして参加しており、地域の健康づくりに関心が高い学生等のボランティア活動の機会にもなっています。

第三弾となる 8 月 24 日（日）は、ウゴク・ハカル・タベル・トトノエル*をテーマに、従前実施の「脳年齢測定」、「骨健康度測定」、推定野菜摂取量が測定できる「ベジチェック®」及び身体のゆがみチェックと、自分にあった運動ができる「TANO（タノ）」を体験いただけます。

また、大塚製薬株式会社による「熱中症対策ブース」、キューピー株式会社による「my ドレッシング診断・試食」、札幌市北区介護予防センター新道南による「シニアの相談ブース」及び健康チェックの結果について薬剤師や管理栄養士に相談できる「結果相談ブース」を設置します。

【名 称】 無料で健康チェック！

【日 程】 2025 年 8 月 24 日（日）10 時 00 分～16 時 00 分

【場 所】 スーパーアークス北 24 条店 1F 及び 2F（札幌市北区北 24 条西 9 丁目 1-1）

【対 象】 一般市民

【参加費】 無料



2025 年第二弾（6 月 1 日）の様子

*ウゴク・ハカル・タベル・トトノエル

札幌市が推進する「さっぽろウェルネスプロジェクト」が提案する市民の健康意識の醸成及び健康的な行動促進に向けた（4 つの）テーマです。

【「H-ARTs」プロジェクト概要】

2023 年に開始した、健康で持続可能な地域社会づくりへの貢献を目指すウェルネス推進プロジェクトです。北海道大学（大学院保健科学研究院、サステナビリティ推進機構 SDGs 事業推進部門）、株式会社アークス、株式会社ラルズ、株式会社ツルハ及び札幌市が五者一体となって活動しています。
*H-ARTs は、ウェルネスを推進するために、Health Care（ヘルスケア＝健康）に Art（アート＝芸術）的な思考や、それぞれの術（わざ）を用いて新しい価値を創造するという意味で、本連携の枠組みと活動の総称です。このプロジェクトは、SDGs の 3、4、11、17 に貢献するものです。



【取材申込】 8 月 24 日（日）に実施する「無料で健康チェック！」の取材をしていただける方は、別紙にご記入のうえ、8 月 21 日（木）17 時までに、メールまたは FAX にて北海道大学サステナビリティ推進機構へお送りください。

メール：sdg@faculty.hokudai.ac.jp

F A X：011-706-4884

お問い合わせ先

北海道大学サステナビリティ推進機構 SDGs 事業推進部門

T E L 011-706-4606 F A X 011-706-4884 メール sdg@faculty.hokudai.ac.jp

U R L <https://www.sustainability.hokudai.ac.jp/>

北海道大学大学院保健科学研究院（小笠原研究室）

T E L 011-706-3409 メール oga@hs.hokudai.ac.jp

U R L <https://oga911.wixsite.com/oga-lab>

株式会社アークス サステナビリティ推進室

T E L 011-530-1040 F A X 011-530-1010 メール arcs-sustaina@arcs-g.co.jp

U R L <https://www.arcs-g.co.jp/>

配信元

北海道大学社会共創部広報課（〒060-0808 札幌市北区北 8 条西 5 丁目）

T E L 011-706-2610 F A X 011-706-2092 メール jp-press@general.hokudai.ac.jp

株式会社アークス サステナビリティ推進室（〒064-8610 札幌市中央区南 13 条西 11 丁目 2-32）

T E L 011-530-1040 F A X 011-530-1010 メール arcs-sustaina@arcs-g.co.jp

無料で

健康チェック!

2025年8月24日(日) 10:00-16:00(最終受付)

※午前中は特に混み合います。当日の混雑状況によっては、開催時間中であっても受付を締め切る場合がございますので、お早めにお越しください。

会場

スーパーアークス北24条店 1F・2F
札幌市北区北24条西9丁目1番1号



①～④のうち2つを測定して、アンケートにお答えいただくと
「ポカリスエット250ml」と「キューピーティスティドレッシング
シーザーサラダ(試供品)」をプレゼント! ※測定が1つの場合のプレゼントは、
どちらかひとつになります。



1F催事スペース

① 脳年齢測定

画面を見ながら
タッチ!



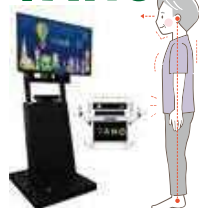
2Fコミュニティホール他

② ベジチェック®



(野菜摂取量測定)
センサーに約30秒
手を当てるだけで
推定野菜摂取量を測定

③ TANO



(姿勢測定と簡単な運動)
立ったままで姿勢測定。
体のゆがみチェックと、
お客様にあった運動を実施

協力: エア・ウォーター・ライフソリューション株式会社

④ 骨健康度測定



手首で測定!
超音波測定で
骨の健康をチェック

1F催事スペース

熱中症対策ブース

軽やかな甘さで後味スツ
キリ。ゴクゴク飲んで低カ
ロリーなイオンウォーター
を試飲できます。発汗時
だけでなく、普段の生活
で失われた水分とイオン
(電解質)をバランスよく補
給し、毎日のコンディショ
ンをサポートします。



協力: 大塚製薬株式会社

2F吹き抜け部分他

myドレッシング診断・試食



5つの質問に答えると、AIがあなた好みの
ドレッシング3種類を提案してくれます。
実際に試食も出来るので、自分にピッタリ
のドレッシングが見つかるかも!

協力: キューピー株式会社

1F催事スペース

シニアの相談ブース

運動や脳トレ、外出の場をご紹介します。
介護や福祉のご相談どうぞ!

協力: 札幌市北区介護予防センター新道南

結果相談

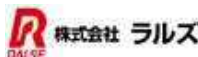
1F催事スペース

2Fコミュニティホール

測定結果をもとに、
薬剤師や管理栄養士
より生活習慣などの
アドバイスをさせて
いただきます。



お問い合わせ先 (株)アークス サステナビリティ推進室 電話: 011-530-1040 (受付時間: 平日10時~17時)



主催: 北海道大学、株式会社アークス、株式会社ラルズ、株式会社ツルハ、札幌市