



「無料で健康チェック！」2026 年第三弾を開催

～ハカル・タベル・ウゴク・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）」は、健康で持続可能な地域社会づくりへの貢献を目指し、2023 年から「無料で健康チェック！」（以下、本プログラム）を実施しています。参加者は延べ 3,200 名を超え、市民の皆様の健康意識の醸成に大きく寄与しています。

また、本プログラムには、北海道大学をはじめとする近隣大学の学生ボランティアがスタッフとして参加しており、学生と地域の方々との交流の場にもなっています。

本プログラムの 2026 年第三弾を下記要領で開催します。

【2026 年 第 3 回開催概要】

【名 称】 無料で健康チェック！

【日 程】 2026 年 8 月 23 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

【実施内容】

従前より人気の「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®」、身体のゆがみをチェックし自分にあった運動ができる「TANO（タノ）」、そして現在の体力や健康状態を確認できる「握力測定」を実施します。この五つの測定項目は、ご持参いただいた記録カードに測定結果を記入いたします。前回との比較を通じて健康状態の変化を把握しやすくすることを目的としています。

さらに今回は、カゴメ株式会社による「蛇口から出るカゴメ野菜生活試飲会！」、北海道コカ・コーラボトリング株式会社による「コカ・コーラ社商品試飲ブース」、日清製粉株式会社による「発酵性食物繊維って？」ブース、そして北区介護予防センター新道南による、運動や脳トレの紹介のほか介護予防の相談ができる「シニアの介護予防相談ブース」を設けます。

各測定等の後は、「栄養相談・結果相談ブース」にて、株式会社ツルハ及び全国健康保険協会（協会けんぽ）の薬剤師・管理栄養士が個別にアドバイスをを行います。「記録カード」と「栄養相談・結果相談」によって、普段は気づきにくい身体や体調の変化にも目を向けられるようサポートします。

そして「景品お渡しブース」では、測定した項目数に応じて参加者の皆様に景品をお渡しする予定です。あわせて、カゴメ株式会社による参加型企画「目指せ“8.8”秒チャレンジ プレゼント企画コーナー」を実施し、チャレンジ成功者や LINE 友だち登録者には「カゴメ野菜生活」をプレゼントします。



5月31日(日)に実施した第二弾実施の様子

**H-ARTs無料で健康チェック！
2026年記録カード**

✓ 次回健康チェックにも、この記録カードをご持参ください。
✓ 結果の記入はスタッフがいたします。
✓ 測定結果を毎日の健康に役立てましょう！

お名前

測定項目	1F 脳年齢 測定	2F ベジ チェック	2F 握力測定	2F TANO (姿勢)	2F 骨健康度 測定	3F その他	スタッフ 使用部
3月8日(日)	歳	点	kg	点	点	血管年齢測定: 歳	
5月31日(日)	歳	点	kg	点	点		
8月23日(日)	歳	点	kg	点	点		
11月8日(日)	歳	点	kg	点	点		

※注：お客様ご自身で「スタッフ使用欄」に記載された場合、票品のお渡しができなくなる場合があります。



導入している「記録カード」と「栄養相談・結果相談」の様子

【取材申込】 8月23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20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：contact@sustainability.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 contact@sustainability.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



日々の生活見直しませんか？

重要!



札幌健康アプリ
アルカサル
対象イベントです！



H-ARTs 無料で 健康チェック!

2026.8.23(日)10:00~16:00 (最終受付)
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1-1)

R8年の開催は
全4回です。

1回目 終了

2回目 終了

- ・ 8月23日(日)
- ・ 11月 8日(日)

脳年齢測定

画面を見ながらタッチ！



1F催事スペース

ベジチェック

推定野菜摂取量を測定



1F催事スペース

TANO

姿勢測定と簡単な運動



2Fコミュニティホール
協力：エア・ウォーター・
ライフソリューション(株)

骨健康度測定

超音波で骨の健康を
チェック！



2Fコミュニティホール

握力測定

握力で体力や
健康状態をチェック！



2F通路スペース
協力：カープス

今回限定

ジュースで美味しく野菜をとうろう！
蛇口から出る
カゴメ野菜生活試飲会！

あの“カゴメ野菜
生活”が蛇口から
出てくる！？
ぜひお試しを！



1F催事スペース
協力：カゴメ(株)

今回限定

コカ・コーラ社商品
試飲ブース

「やかんの麦茶」
「アクエリアス
THEO」をご紹介
！LINEでおす
め飲料診断！



1F催事スペース
協力：北海道コカ・コーラ
ボトリング(株)

今回限定

発酵性食物繊維って？

最近話題の発酵性
食物繊維とは？
日本初！高食物繊維
小麦粉「アミユ
リア」のご紹介



1F催事スペース
協力：日清製粉(株)

久しぶり！

シニアの介護予防相談
ブース

運動や脳トレ、
外出の場をご紹介
します。介護
予防のご相談も
どうぞ！



2F通路スペース
協力：
北区介護予防センター新道南

栄養相談 結果相談

測定結果をもとに、
管理栄養士・薬剤師が
アドバイスします。



2Fコミュニティホール
協力：株式会社ツルハ・協会けんぽ

景品お渡しブース

5つの測定のうち3つ以上を測定して、
アンケートにお答えいただくと、
北海道コカ・コーラボトリング株式会社
「い・ろ・は・す天然水 285mlPET」と
カゴメ株式会社
「野菜一日これ一本トリプルケア200ml」の
2つをプレゼント！

※測定が2つの場合のプレゼントは、どちらか1つになります。
※アンケートには個人情報記載の項目はございません。

2Fコミュニティホール



野菜量にちなんで！

目指せ“8.8”秒チャレンジ
プレゼント企画コーナー！

さらに

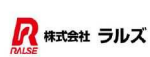
参加無料のチャレンジ
成功やLINE友だち登録
で、もれなく野菜生活
プレゼント！

協力：カゴメ(株)



問合せ：(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



協力：エア・ウォーター・ライフソリューション株式会社
カープス / 日清製粉株式会社
北海道コカ・コーラボトリング株式会社
カゴメ株式会社
北区介護予防センター新道南
全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部