



「無料で健康チェック！」2026 年第四弾を開催

～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）」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 3,500 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。

2026 年最終回となる第四弾（11 月 8 日（日））を以下要領で開催します。

【2026 年 第 4 回開催概要】

- 【名 称】 無料で健康チェック！
【日 程】 2026 年 11 月 8 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。これら 5 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。

また、株式会社ロッテによる「ガムを用いた噛めているかチェック」、札幌市北区第 1 地域包括支援センターによる「高齢者の生活相談ブース」を設けます。各測定後には、「栄養相談・結果相談ブース」にて、株式会社ツルハの管理栄養士・薬剤師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、普段は気付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へ景品をお渡しする予定です。2026 年の最終回となる今回は、年 4 回全てにご参加いただいた方に、素敵なプレゼントを進呈する予定です。

本プロジェクトでは、継続的な健康チェックを通じた健康づくりを推進するため、2026 年の年間実施日程を早い段階で確定するとともに、記録カードへ今後の開催予定を記載し、継続的な測定による健康状態の変化の把握を促してきました。さらに各回の実施前には、チラシや SNS などで広く告知を行いました。その結果、2026 年第一弾（3 月 8 日）は 326 人、第二弾（5 月 31 日）は 326 人、第三弾（8 月 23 日）は 324 人の方々にご参加いただきました。前回（第三弾）のリピーター率（過去に参加したことがある方々の割合）は約 60%に至っています。

これまでの測定結果を振り返りながら、ご自身の健康状態を見つめ直す機会として、多くの皆様のご参加をお待ちしています。

H-ARTs無料で健康チェック！
2026年 記録カード

※ 決断の健康チェックにも、この記録カードをご持参ください。
※ 結果が記入はスタッフが行います。
※ 測定結果も毎日の健康に役立てましょう！

測定項目	測定方法	測定結果	測定結果	測定結果	測定結果	測定結果	測定結果
脳年齢測定	ベジチェック	骨密度測定	TANO (姿勢)	骨健康度測定	その他	測定結果	測定結果
3月8日(日)	点	点	kg	点		血管年齢測定: 点	
5月31日(日)	点	点	kg	点			
8月23日(日)	点	点	kg	点			
11月8日(日)	点	点	kg	点			

※ 注意: お客様ご自身で「スタッフ使用欄」に記録された場合、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」



「脳年齢測定」の様子



「ベジチェック®」の様子



「栄養相談・結果相談」の様子

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!

2026.11.8(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)

2026年は今回が
ラストです(全4回)



記録カードをご持参ください

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



測定された方に
プレゼント！
📍 2F
通路スペース
ウィルキンソン
タンゼン エクストラ

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

今回限定！記録カード対象ブース

握力測定

握力で
現在の体力や
健康状態を
簡単チェック！



📍 2F通路スペース
協力：カーブス

ガムを用いた 噛めているかチェック

ロッテのガムを用いた
1分間でできる、
噛めているかのチェックができます
みんなで噛むことをしましょう！



📍 1F催事スペース 協力：株式会社ロッテ

高齢者の 生活相談ブース

介護や福祉など、様々な
制度や地域のサービスに
ついて相談を
お受けします



📍 1F催事スペース
協力：札幌市北区
第1地域包括支援センター

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

景品お渡しブース

6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、
株式会社ロッテの「コアラのマーチ<チョコ>」
と「フリーゾーンガム<レモン>」
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。

📍 2Fコミュニティホール



さ・ら・に

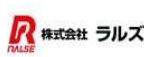
2026年の全ての回にご参加の
方には、ステキなプレゼント
をご用意しています！



・カード合算可
・各回1個以上のスタンプの押印を
確認できた方が対象です。

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



カーブス
株式会社ロッテ
札幌市第1地域包括支援センター