

「無料で健康チェック！」の2026年の定期開催が決定

～第一弾は3月8日（日）にタベル・ウゴク・ハカル・トトノエルをテーマに開催～

【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、2026年も「無料で健康チェック！」（以下、本プログラム）を4回実施します。

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年から本プログラムを合計10回実施してきました。参加者は延べ2,600名を超え、リピーター率は70%以上と、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 開催日程（全4回）】

2026年は以下日程で開催予定です。

- 3月8日（日）10時00分～16時00分
- 5月31日（日）10時00分～16時00分
- 8月23日（日）10時00分～16時00分
- 11月8日（日）10時00分～16時00分

【本年のイベントにおける主な特長】

本プロジェクトでは、一人ひとりの健康維持には継続的な測定が重要であると考えています。2026年に実施する各回では、ご好評いただいている「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®」、身体のゆがみチェックと個人に適した運動ができる「TANO（タノ）」を体験いただけます。これらに加え、今年度から新たに「握力測定」を導入し、全4回で継続的に実施します。

また、これまでの「スタンプカード」を「記録カード」に変更し、年間を通して測定結果を記入できる仕組みとします。これにより、同一項目の定点観測が可能となり、前回との比較を通じて健康状態の変化を把握しやすくなります。さらに「栄養相談・結果相談」ブースでは、測定結果について管理栄養士・薬剤師に相談することが可能です。

このほか、回ごとに内容が変わるブースを設置し、前述の五つの測定に加えて、試飲・試食や相談など、様々な企画を提供します。これにより、年間を通して参加者が飽きずに本プログラムへ取り組めるよう促すとともに、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。

【2026年 第1回開催概要】

【名称】 無料で健康チェック！

【日程】 2026年3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】

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®」、身体のゆがみチェックと自分にあった運動ができる「TANO（タノ）」の四つの測定をご用意します。また、握力で現在の体力や健康状態をチェックする「握力測定（協力：カーブス）」も年間を通じて実施。

さらに今回は、血管年齢を測定後、生活習慣改善に向けて解説と北海道産「金のアマニ」ローストアマニ粒を試食できる「血管年齢測定・『金のアマニ』試食・配布（協力：株式会社ニッポン）」、健康な人の免疫機能維持をサポートするプラズマ乳酸菌配合飲料イミューズをご紹介する「イミューズ試飲（協力：北海道キリンビバレッジ株式会社）」のブースを設置します。

各測定等を行った後は、「栄養相談・結果相談」にて結果をご相談いただけます。また「景品お渡しブース」では、測定した数に応じてご参加の皆さまに景品をお渡しする予定です。

※内容は予告なく変更になる場合があります。また、景品の数には限りがあります。



2025年開催の様子

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