

# 自分の健康状況を チェックしてみませんか？

健康な未来のため、「今の自分を知る」ことから始めよう。

12/14(土)・12/15(日) 10:00～17:00

参加無料

各種機器を誰でも無料で体験できます!!

## ✓ ベジチェック

手のひらをあてるだけ  
あなたの野菜摂取量を  
測定します。



## ✓ 脳年齢測定器

簡単なゲームで  
あなたの脳年齢を  
測定します。



## ✓ 医療用体組成計

機器に乗るだけ  
あなたの体組成を  
測定します。



※体組成：筋肉、脂肪、骨など  
体を構成する組織

## ✓ 認知機能チェッカー

VRであなたの  
認知症リスクを  
検査します。



※イベント中に撮影した写真等は、広報誌やWEB、SNS等で使用することがあります。

◎健康チェックで  
スタンプを3つ集める

◎イベントに参加して  
アンケートに回答

アンケート  
QRコード



※この中から  
一つ選べます。



運動指導体験  
(PHCオプション)



栄養指導体験  
(PHCオプション)



どちらかで  
ガチャガチャが  
引けるよ!

MINDパウンドケーキ  
& グラノーラ



MINDクッキー&スコーン

# さっぽろウェルネスフェスタ ステージイベント情報

@D-LIFEPLACE札幌

## 1日目 12/14 (土)

### 13:30~14:10

北大病院  
リハビリテーション部

『あたま』と『カラダ』のエクササイズでいつまでも元気に！  
運動で疾病予防にとりくもう



## 2日目 12/15 (日)

### 12:30~13:30

北大病院  
パーソナルヘルスセンター  
with **HBC北海道放送**



栄養管理部  
熊谷 聡美 副部長

高校生と学ぶ！  
『MIND食』を食べて認知症予防！

あなたの声を未来の医療に  
『患者市民参画』って何？



医療・ヘルスサイエンス  
研究開発機構  
渡邊 祐介 講師



森 結有花  
アナウンサー



脳神経内科  
松島 理明 准教授

『軽度』認知症って知ってますか？  
北大病院軽度認知障害センターのご紹介



北海道大学  
環境健康科学研究教育センター

### 15:00~17:00

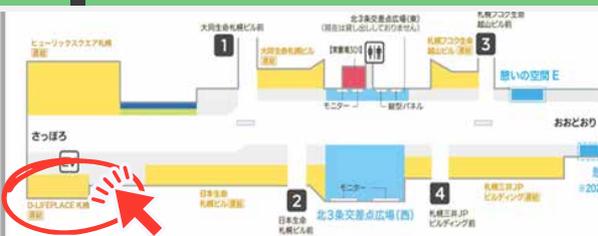
『住まいと健康』の交差点  
チカホのみなさんのデータを研究者が紐解きます！



アイツバマイ ゆふ  
特任准教授



池田 敦子 教授



主催/北海道大学 北海道大学病院、環境健康科学研究教育センター  
共催/さっぽろ市ウェルネス推進課

会場案内

D-LIFEPLACE 札幌 地下1階  
※来場の際は公共交通機関をご利用ください。

詳細はこちら





PHC 北海道大学病院  
パーソナルヘルスセンター

# チカホ北3条広場 ステージイベント情報



12/14 (土)  
15:30~16:30

ステージ会場  
チカホ・北3条交差点広場

## 高校生と考える「さっぽろウェルネスカンファレンス」



× 月寒高校 × 札幌市



北海道大学病院  
パーソナルヘルスセンター

西田 睦 副部長



札幌市保健福祉局  
ウェルネス推進部  
ウェルネス推進課

阿部 恵輔 課長



北海道大学病院  
リハビリテーション科

向野 雅彦 教授



北海道大学病院  
栄養管理部

熊谷 聡美 副部長



司会進行  
医療キャスター

松本 裕子



12/15 (日)  
14:00~15:00

ステージ会場  
チカホ・北3条交差点広場

## あなたの遺伝子からわかること ～糖尿病・高血圧・認知症は予防できるのか?～



× HBCさっぽろウェルネス推進セミナー



HBC  
森結有花  
アナウンサー



北海道大学病院  
栄養管理部

熊谷 聡美 副部長



北海道大学病院  
ダイアベティス  
マネジメントセンター

中村 昭伸 部長



北海道大学病院  
パーソナルヘルス  
センター

横田 卓 部門長



北海道大学病院  
脳神経内科

岩田 育子 助教



北海道大学病院  
脳神経内科

松島 理明 准教授