

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