

## 「無料で健康チェック！」を開催

～アクセルとブレーキの踏み間違い防止など安全運転に向けたグッドドライバー・チェックを実施～

### 【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)」では、「楽しく健康チェックができる環境と、健康について気軽に学ぶことができる機会づくり」を目的としたプログラム「無料で健康チェック！」を2024年5月19日(日)にスーパーアークス北24条店で開催します。このプログラムは2023年5月の開始以来、約750人の方々にご参加いただいています。

今回は、「脳年齢測定」や「骨健康度測定」などの健康チェック及び「高齢者についての総合相談窓口」を設けるほか、北海道味の素株式会社と連携し、運動・食事両面から普段の生活の中で簡単に健康を意識できる活動「だけ活」をご紹介します。さらに、2FコミュニティホールではNPO法人グッドドライバー・レッスン\*とともに、「安全」かつ「快適に」カーライフを楽しんでもらうために押さえておくべきコツや、「運転に役立つ」ポイントをお伝えする「グッドドライバー・チェック」を実施します。

【名称】 無料で健康チェック！

【日程】 2024年5月19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)

【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】 NPO法人グッドドライバー・レッスン、札幌市北区第1地域包括支援センター、北海道味の素株式会社、株式会社宝幸

【対象】 一般市民

【参加費】 無料

### ※NPO法人グッドドライバー・レッスン

“安全な運転”のための知識や技術に加えて、運転に必要な身体機能や認知機能などを学ぶ機会として、若者からお年寄りまでが参加できる体験型レッスンを開催しています。

5月19日(日)のグッドドライバー・チェックでは、安全に運転するためのセルフチェックやアクセルとブレーキの踏み間違い防止体操及び75歳以上の方の運転免許の更新に必要な認知機能検査を体験できます。



過去に実施した体操の様子

## 【「H-ARTs」プロジェクト概要】

2023 年に開始した、健康で持続可能な地域社会づくりへの貢献を目指すウェルネス推進プロジェクトです。北海道大学（大学院保健科学研究院、サステナビリティ推進機構 SDGs 事業推進本部）、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が五者一体となって活動しています。  
\*H-ARTs は、ウェルネスを推進するために、Health Care（ヘルスケア＝健康）に Art（アート＝芸術）的な思考や、それぞれの術（わざ）を用いて新しい価値を創造するという意味で、本連携の枠組みと活動の総称です。このプロジェクトは、SDGs の 3、4、11、17 に貢献するものです。



### 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 [sdg@faculty.hokudai.ac.jp](mailto:sdg@faculty.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](mailto: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 [r-fuchigami@arcs-g.co.jp](mailto:r-fuchigami@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](mailto: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 [r-fuchigami@arcs-g.co.jp](mailto:r-fuchigami@arcs-g.co.jp)

日々の生活見直しませんか？

# 無料で健康チェック!

5月19日(日)  
10:00-16:00

会場：スーパーアークス北24条店  
(札幌市北区北24条西9-1-1)

1階 催事スペース・2階

健康度の測定と相談



**素敵なプレゼント!** 骨健康度測定、脳年齢測定またはベジチェック後、アンケートにお答えいただくと北海道味の素(株) & (株)宝幸から素敵なプレゼントがごございます!

## 骨健康度測定



手首で測れる

## 脳年齢測定



画面を見ながらタッチ

## ベジチェック®



推定野菜摂取量を測定

## だけ活

運動、食事の両面から普段の生活の中で簡単に意識できる活動「だけ活」をご紹介します

協力：北海道味の素(株)

## 高齢者についての総合相談

介護や福祉などさまざまな制度や地域のサービスについての相談をお受けします

協力：札幌市北区第1地域包括支援センター

2階 コミュニティホール

## 「身体」と「愛車」の定期点検 グッドドライバー・チェック



**素敵なプレゼント!** ご参加いただいた方にはもちろん HOKOのさば缶をプレゼント!

二次元コードからお申込みください。

申込締切  
**5/15(水)**

## GOOD DRIVER レッスン

高齢ドライバーの方をはじめ、若者からファミリーまで「安全」かつ「快適に」カーライフを楽しんでもらうために押さえておくべきコツや、「運転に役立つ」ポイントをお伝えします

各回定員24名。45分間。開始15分前より受付  
①11:00 ②13:00 ③14:00 ④15:00



事前申込された方を優先的にご案内いたします。お席に空きがある場合は当日のご参加も可能です。

協力：NPO法人グッドドライバー・レッスン

お問い合わせ (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)

「無料で健康チェック!」は、北海道大学、(株)ツルハ、(株)アークス、(株)ラルズ及び札幌市が実施するウェルネス推進プロジェクト「H-ARTs」のプログラムです



主催：北海道大学、株式会社ツルハ、株式会社アークス、株式会社ラルズ、札幌市

協力：NPO法人グッドドライバー・レッスン、札幌市北区第1地域包括支援センター、北海道味の素株式会社、株式会社宝幸



「H-ARTs 無料で健康チェック！」合同開催イベント

# GOOD DRIVER チェック

グッドドライバー

シニアドライバー大歓迎

参加者プレゼントあり

5/19 (日)

会場：スーパーアークス北24条店  
2F コミュニティホール  
(札幌市北区北24条西9丁目1-1)



愛車と多くの時間を過ごしてこられた高齢ドライバーの方へ

## 「身体」と「愛車」の「定期点検」

### グッドドライバー・チェック体験内容

- ① 体と愛車のセルフチェック
- ② 踏み間違えないでね体操
- ③ 運転免許更新  
「認知機能検査」を学ぶ




※画像はイメージです



※画像はイメージです

お申込みは①申込フォーム②お電話③FAXいずれかで以下の情報をお送りください

フリガナ	参加したいお時間を選んでください (各24名まで)		
お名前	<input type="checkbox"/> 11:00~11:45		<input type="checkbox"/> 13:00~13:45
	<input type="checkbox"/> 14:00~14:45		<input type="checkbox"/> 15:00~15:45
性別	男 ・ 女	連絡先	
年齢	歳	お車について	メーカー 車名
住所	〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		<p>申込締切 5/15 (水)</p> <p>申込フォーム▶ </p>

※記載いただいた個人情報は、イベント申込管理の目的以外には使用いたしません。

TEL 011-522-9279 / FAX 011-522-9269

【主催・お申込・お問合せ】NPO法人 グッドドライバー・レッスン 〒060-0053 北海道札幌市中央区南3条東2丁目5 竹道ビル

1階催事スペースでは無料で健康チェック (脳年齢測定・骨健康度測定) を実施しています

