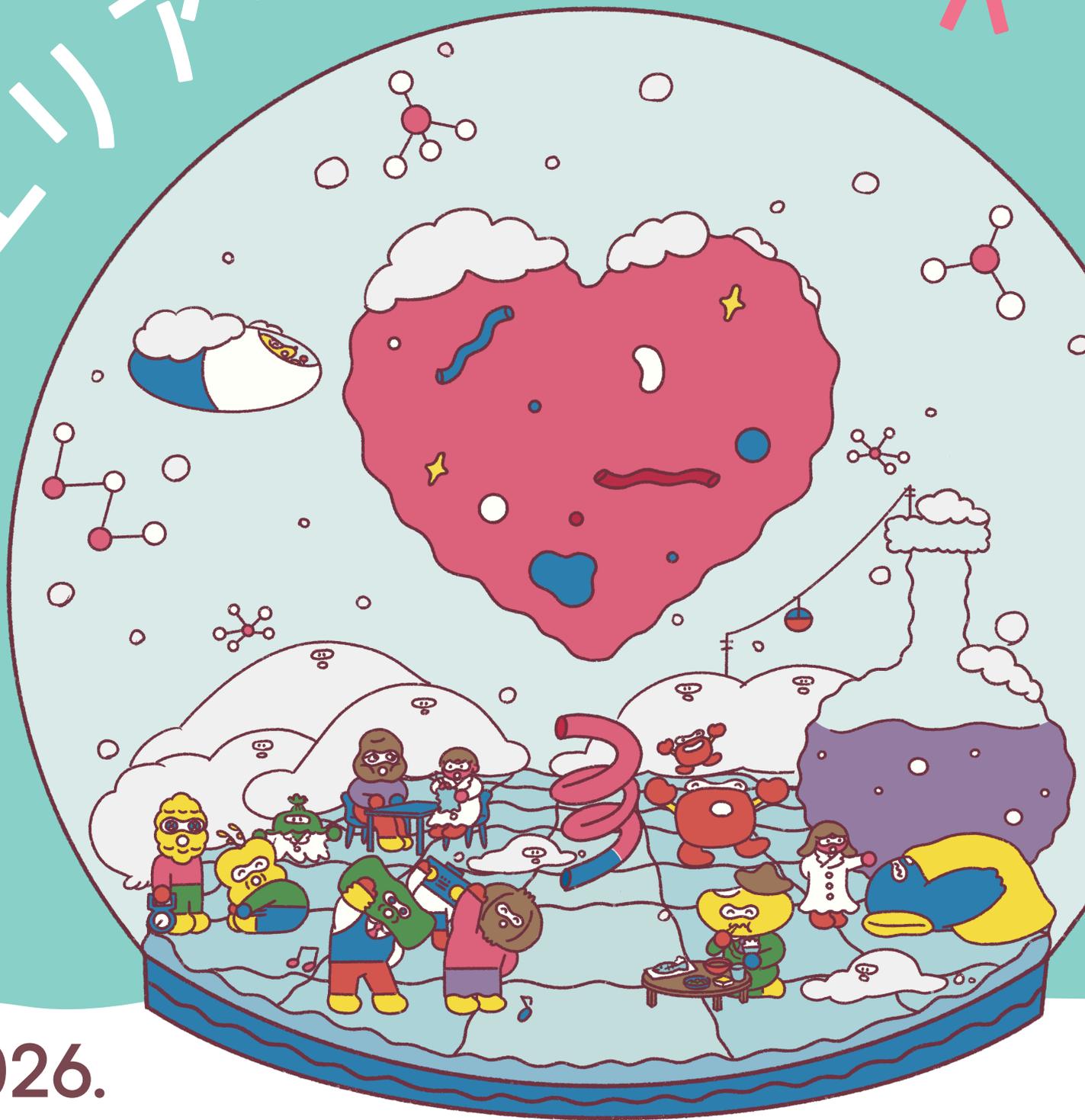


area
health
collaboration

エリアヘルスラボ

地域の仲間がコラボして、みんなの健康を考えるラボ



2026.

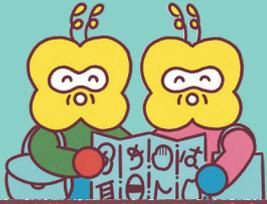
3.5^木 / チ・カ・ホ 北3条交差点広場(西)

3.6^金-7^土 / チ・カ・ホ 憩いの空間(W)

両日ともに11:00-17:00

主催 | エリアヘルスプロジェクト「人体改造カブ株式会社」(札幌駅前通まちづくり株式会社)
共催 | 札幌市ウェルネス推進課

出展ラボのご紹介！



「自律神経」をメインテーマに、食・睡眠・運動・こころの健康にまつわる「ラボ」が集まります！

「エアヘルス(コ)ラボ」は、札幌駅前通地下歩行空間を会場に、健康づくりに取り組む仲間が“コラボ”して、札幌駅前通地区で働くワーカーや来街者と一緒にこの地区全体の「エアヘルス」を考えるラボです。2回目となる今回は「自律神経」をメインテーマに、食・睡眠・運動・こころの健康にまつわる展示や体験ができる“ラボ”が集まります。

3.5🌸 / 北3条交差点広場(西)

ラジオ体操ラボ (株)かんぼ生命保険

ラジオ体操アプリのイベント機能を使って、自分のラジオ体操を点数化して楽しんでもらいます。血管年齢の測定や、ラジオ体操の健康効果を知ることができるパネル展示もご覧ください。

野菜ラボ 札幌市ウェルネス推進課

手のひらをセンサーにかざすだけで数十秒で推定野菜摂取量が測定できます。一日に取りたい野菜の目標量は350g!自身の現在値を知り、今より少しでも健康的に行動するきっかけに!

身体測定ラボ (一財)札幌市スポーツ協会

握力や柔軟性など、簡単にできる各種測定を行います。今現在のあなたの体力・運動能力を確認しましょう!

3.6👑 / 憩いの空間(W)

フレイルラボ 大塚製薬(株)

年齢とともに心と体のはたらきが弱まり、要介護の一手手前の状態「フレイル」の兆候をVRで疑似体験できます。早期の気づきと予防意識向上を促す健康啓発コンテンツです。

睡眠ラボ 札幌ヤクルト販売(株)

皆さま、よく眠れていますか?睡眠は、心と体の健康を支える大切な土台です。あなたの睡眠状態を手軽にチェックしてみましょう。

ヨーグルトラボ (株)明治

砂糖不使用・機能性表示食品のドリンクタイプのヨーグルトを試飲していただけます。MI-2乳酸菌によって、健康な方の高めのヘモグロビンA1c(血糖コントロールの指標)の低下をサポートします。

カルシウムラボ 雪印メグミルク(株)

カルシウムは、神経細胞の興奮を鎮めることでストレス緩和に役立ち、副交感神経(リラックス神経)が優位になりやすい状態をサポートします。カルシウムが足りているか「骨の健康度チェック」をしてみましょう。

3.7👑 / 憩いの空間(W)

運動ラボ (株)オカモト

10秒間のステップ(足踏み)をして、ご自身がどれくらい動けるか測定します。また、お身体の悩みのアンケートにお答え頂き簡単エクササイズをご提案!ご参加頂いた方にはフィットネスジム無料体験チケットをプレゼント。

朝食ラボ サッドラ

朝ごはん、食べてますか?管理栄養士が、今日からできる朝食のコツをお伝えします!食パンの試食も数量限定でご用意。ぜひ遊びに来てください。

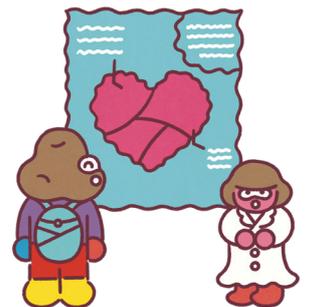
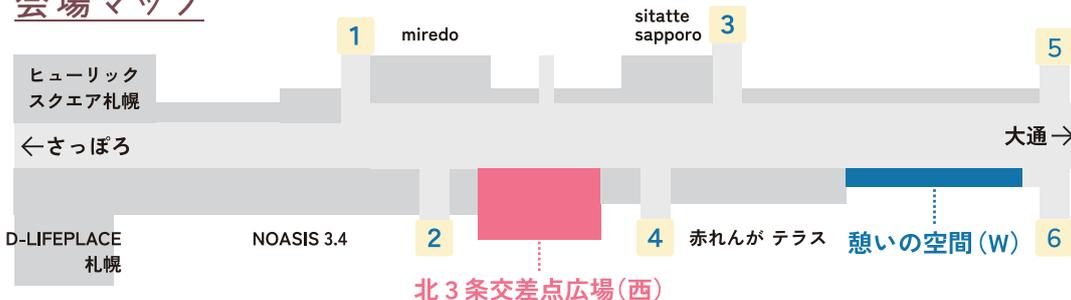
チ・カ・保健室 エリアヘルスプロジェクト「人体改造カブ株式会社」

保健室のように、健康や心身の悩みについて看護師・保健師がご相談に乗ります。お気軽にお立ち寄りください。

自律神経測定ラボ 明治安田生命保険相互会社 札幌支社札幌駅前営業所

疾病予防や健康増進への気づきのきっかけとして、自律神経チェックを実施します。指をセンサーに挟むだけで自律神経の活性度やバランス・ストレス度について測定が可能です。

会場マップ



最新情報は、
Instagramで発信中!
@sapporo.ekimaest

