

参加無料

SAPPORO
ウェルネス

ウェルネス何スル?
～カラダにいいこと、もう一歩～



日時 令和8年 9月25日 金 10:30～13:00

場所 西区民センター・3階区民ホール他 (西区琴似2条7丁目)
※地下鉄東西線「琴似駅」1番出口徒歩4分。JR北海道バス及び中央バス「西区役所前」下車。
※駐車場は台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。



食生活 改善展

食に関する パネル展示

食生活改善推進員による
試食の提供

～メニューは当日のお楽しみ～

先着 100食 11時から 提供開始 レシピも 貰えますよ!

ベジミルで野菜の
摂取度も測定できます

健康チェック

事前予約制の健康チェック

(注)ご希望の方は下記申込み欄をご覧ください。
どちらか一つのみ お申込みできます。



骨密度測定 定員125人

骨粗しょう症の予防のために、
あなたの骨密度を測定します。

認知機能チェック 定員30人

VR映像を見ていただき、認知機能の状態を
簡易的にチェックします。

(注1) 疾病の診断や治療を目的としたものではありません。
(注2) メガネをお使いの方は着用したままチェックができない場合があります。

予約不要の健康チェック

心電図測定

手で測る簡便な機器を
用いて、薬剤師が
不整脈のチェックをします。

睡眠チェック

睡眠に関する簡単な質問
に答えてもらい、あなたの
睡眠をチェックします。

ステージ イベント

予約不要

エコロコ! やまべ 誰でも体操

①10:40～ ②12:40～

薬剤師の健康講話

テーマ:生活習慣病予防など
11:00～11:40

ヤクルト健康セミナー

テーマ:睡眠とストレス

11:50～12:30

～セミナー参加の方にプレゼントあり～

事前予約制の健康チェックを希望される方へ

骨密度測定または認知機能チェックは、札幌市コールセンターへの事前申し込みが必要です。

申込み

令和8年8月20日(木)より受付開始(～31日(月)まで)

※申込多数時は抽選

《必要事項》イベント名(西区健康フェア)、希望の測定(骨密度測定または認知機能チェック)、
希望の時間、氏名(かなと漢字)、電話番号、郵便番号、住所、年齢、メールアドレス

札幌市コールセンター ☎011-222-4894 (年中無休 8時00分～21時00分)

電話は繋がりにくいこともありますので、Webでのお申し込みをお勧めします。

◀ Webでのお申し込みはこちらから

<https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>

札幌市 お申し込み

検索

対象

西区にお住まいの方

定員

骨密度測定:125人(各時間25人)

認知機能チェック:30人(各時間6人)

時間

①10:30～11:00 ②11:00～11:30

③11:30～12:00 ④12:00～12:30

⑤12:30～12:50 ⑥どの時間でも良い



●グループでのお申込はお受けしておりません。●申込者多数の場合は抽選となります。当選された方のみ、9月15日(火)頃までにEメールまたは郵送でお知らせします。

主催:西保健センター(西区健康・子ども課)

協力:西区食生活改善推進員協議会、一般社団法人札幌薬剤師会西支部、

札幌ヤクルト販売株式会社、公益財団法人北海道対がん協会

協賛:雪印メグミルク株式会社、亀田製菓株式会社

問い合わせ先:西区健康・子ども課 電話 011-621-4241



さっぽろ市
02-Q03-26-1617
R8-2-1101