SAPPORO

2025年度第18回
定例市長記者会見

令和８年３月１１日（水曜日）

札 幌 市

札幌健康アプリ「アルカサル」の本格運用開始について①

■本格運用開始日

２０２６年４月１日（水）から

■対象

４０歳以上の札幌市民

■アプリの特徴

・日々の健康づくり活動を「見える化」
・アプリでポイントを獲得、楽しみながら自然と健康に
・電子マネーやポイント等への交換、抽選応募に利用可能

【ホーム画面】

札幌健康アプリ「アルカサル」の本格運用開始について②

■主な機能

【歩くこと】

・自動的に日々の歩数を見える化し、ポイントも獲得

【健康管理】

・血圧や体重の記録、健康状態の振り返りを習慣化して、ポイントも獲得

【人と会う】

・地域のイベントやサークル等への参加で人とつながり、ポイントも獲得

札幌健康アプリ「アルカサル」の本格運用開始について③

■ポイント交換先（６５歳以上）

- Amazonギフトカード
- au PAY
- EdyギフトID
- dポイント
- Vポイント
- モバイルSuica
- WAON POINT

・賞品があたる抽選への応募（４０歳～６４歳）

札幌健康アプリ「アルカサル」の本格運用開始について④

■スケジュール

・３月下旬まで　電子マネーやポイント等へ交換可能な方に通知を順次発送

・４月１日～　本格運用開始予定

※アプリは下記からダウンロードいただけます。

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

札幌健康アプリ

札幌健康アプリ「アルカサル」の本格運用開始について⑤

■権利表記等

札幌健康アプリ「アルカサル」は、札幌市による提供です。
札幌健康アプリ「アルカサル」についてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。札幌健康アプリ事務局（TEL011-351-7190）までお願いいたします。　・Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。・「au PAY」交換後に付与されるのは「au PAY マネーライト」となります。・モバイルSuicaギフトは、受け取った方がモバイルSuicaギフト登録サイトにてギフトIDを登録することで、Suicaポケットを進呈できるサービスです。進呈されたSuicaポケットは、モバイルSuicaにチャージすることでご利用頂けます。「モバイルsuica」は、東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。「モバイルsuica　ギフト」は、東日本旅客鉄道株式会社との発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。・「EdyギフトID」は、楽天Edy株式会社との発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。「楽天Edy（ラクテンエディ）」は、楽天グループのプリペイド型電子マネーサービスです。・「Vポイント」は、三井住友カード株式会社およびCCCMKホールディングス株式会社の登録商標です。「ポイント＠ギフト」は、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。

●札幌健康アプリ「アルカサル」の本格運用開始について

札幌市では、市民の健康寿命の延伸を目指し、楽しみながら健康行動を習慣化できる札幌健康アプリ「アルカサル」を、2026年4月1日から本格運用を開始します。

アプリを通して、日々の健康づくり活動を「見える化」し、健康づくりにつながる活動への参加により、さまざまな電子マネーやポイント等への交換、抽選に利用できるポイントを付与することで健康行動の習慣化を図ります。

日常生活の中で「歩くこと」などが自然と楽しみにつながる仕組みを広げ、「誰もが生涯健康で、学び、自分らしく活躍できる社会」の実現を目指してまいります。

１　目的

札幌市の健康寿命は、全国平均や他政令市と比較して低い水準にあり、第2次札幌市まちづくり戦略ビジョンで掲げる「ウェルネス」の実現に向け、市民が日常生活の中で楽しみながら自然と健康になれる環境づくりを進めるもの。

２　アプリの概要

（1）名称：札幌健康アプリ「アルカサル」
（2）対象者：40歳以上の札幌市民
（3）本格運用開始日：2026年4月1日（水）
（4）利用料：無料（通信料は利用者負担）

▲アプリインストール用
二次元コード

３　主な機能（ポイントのたまる活動）

健康づくりにつながる「歩くこと」「健康管理」「人と会う」の3つの活動への参加状況を見える化し、記録する。また、これらの活動への参加によってポイントを獲得できる。（詳細は別紙参照）

（1）歩くこと
スマートフォンの歩数計測機能と連携し、自動で歩数を計測。年代別・居住区別のランキングやウォーキングコース機能を実装

（2）健康管理
体重・血圧の記録・グラフ化、健診の受診記録、フレイルチェック機能

（3）人と会う
事前登録された、地域でのサークル活動やボランティア活動などの会場に設置された二次元コードを読み込むことで、活動状況を記録

（4）その他
健康動画の閲覧や不定期にアンケート回答

４　ポイントと利用方法

（1）65歳以上（※1）
1ポイント＝1円換算で貯まったポイントを電子マネーやポイント等（※2）への交換や社会福祉協議会への寄付が可能

※1　敬老パスをお持ちでない方、かつ、福祉乗車証など所定の障がい者交通費助成を受けていない方

※2　Amazonギフトカード、au PAY、EdyギフトID、dポイント、Vポイント、モバイルSuica、WAON POINTを予定

（2）40歳以上65歳未満
貯まったポイントで、賞品が当たるプレゼント抽選に応募可能

５　サポート体制

どなたでも安心して利用できるよう、札幌健康アプリ事務局（電話：351-7190）によるサポート体制を整備。

(1) コールセンター
電話・メール・アプリのお問い合わせフォームによる問い合わせ

(2) 訪問・登録サポート
自宅や商業施設、郵便局等に職員が出向き、登録をサポート

(3) 出前講座
町内会、サークル等の団体・グループ活動に職員が出向き、操作方法を説明

６　ポイントの対象となる団体、サークルの募集

市民が活動に参加することでポイント獲得対象となる団体を募集。

(1) 対象
札幌市社会福祉協議会ボランティア登録団体、サロン、サークル、町内会活動など

(2) 問い合わせ先
札幌健康アプリ事務局（企業・団体担当）（電話：500-9902）

７　スケジュール

3月中旬～下旬	65歳以上の方（※）へ「利用者番号」と「初期パスワード」を記載した通知を送付
4月1日（水）	アプリで獲得したポイントの電子マネーやポイント等への交換および本格運用開始

※　敬老パスをお持ちでない方で、かつ、福祉乗車証など所定の障がい者交通費助成を受けていない方

【問い合わせ先】
保健福祉局高齢保健福祉部高齢福祉課　横谷、吉田
電話：211-2674

ポイントの貯め方

取組内容			ポイント数	ポイント獲得頻度
アプリの利用をスタート※			1,000ポイント	初回ログイン時に1回限り(※)
歩く	毎日の歩数を記録	1日2,000歩達成	1ポイント	1日に1回
		1日3,000歩達成	さらに1ポイント	
		1日4,000歩達成	さらに1ポイント	
		4,000歩達成日数ボーナス	最大20ポイント	1週間に1回
	ウォークラリーを制覇		コースごとに設定	コースごとに1日1回
健康管理	体重・血圧の記録		各1ポイント	1日に1回
	体調のふりかえり		1ポイント	1日に1回
	健康目標の設定・ふりかえり		最大3ポイント	1日に1回
	健診・検診の受診日を登録		健診・検診ごとに10ポイント	1年に1回
	フレイル予防（健康状態）チェック		チェック項目ごとに25ポイント	半年に1回
人と会う	イベント(ボランティア)に参加		イベントごとに設定	イベントごとに設定
	介護予防の活動に参加		活動ごとに設定	活動ごとに設定
その他	アンケートに回答		アンケートごとに設定	アンケートごとに1回
	健康動画の閲覧		1ポイント	動画ごとに1日1回

※「アプリの利用をスタート」ポイントの付与対象となるのは、利用者番号通知でログインされた方に限られます。（65歳以上の札幌市民で、敬老パスをお持ちでない方かつ福祉乗車証など所定の障がい者交通費助成を受けていない方）

SAPPORO

札幌健康アプリ『アルカサル』で
楽しみながら自然と健康に

Sapporo Health App

札幌健康アプリ “アルカサル”

▼札幌健康アプリ 4つの特徴▼

① 歩数がみえる

いつもの歩数を
見える化し、
無理なく健康増進！

② 体の変化がわかる

毎日の記録管理で
体の変化が**わかる！**

③ 人と出会える

イベントやボランティア
活動などを検索して
参加できる！

④ 特典がもらえる

貯めたポイントは
電子マネーへの交換や
抽選に使える！

※条件あり

札幌健康アプリ
ダウンロードはこちら

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

ダウンロード無料
・アプリ内での課金はありません
・通信費は自己負担です

アプリの始め方

カンタン3 STEP

STEP 1 アプリをダウンロード

アプリストアから　二次元コードから

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

札幌健康アプリ

推奨環境 | iOS:iOS14.0以上／iPhoneSE(第一世代)以降
Android:Android9.0～15.0

※Apple と Apple ロゴは、米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。
※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

STEP 2 初期登録

ニックネームなどを登録

STEP 3 登録完了!

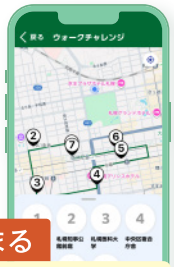
アプリを活用して楽しく健康に

※65歳以上の札幌市民で、敬老パスをお持ちでない方かつ福祉乗車証など所定の障がい者交通費助成を受けていない方を対象に、アプリの初期登録に必要な「利用者番号」と「初期パスワード」をお知らせする通知書をお送りします。

アプリでできること

1 歩く

歩数の推移をグラフで、目標達成状況をカレンダーで確認!



ポイントが貯まる

- 歩数達成で貯まる!
- 指定のウォーキングコースを歩いてさらに貯まる!

2 健康管理

体重や血圧、健診等の記録ができる!認知機能やこころの健康もチェック!

ポイントが貯まる

- 体重や血圧の記録で貯まる!
- 健康状態のチェックでさらに貯まる!

3 イベント参加

対象のイベント会場へ行ってポイントを獲得!

ポイントが貯まる

- 市内で開催される様々なイベントに参加して貯まる!

4 抽選

貯まったポイントで賞品を獲得する抽選に参加!

※40歳から64歳までの札幌市民の方が対象

5 電子マネー交換

貯まったポイントを電子マネーに交換して利用できる!

※65歳以上の札幌市民で、敬老パスをお持ちでない方かつ福祉乗車証など所定の障がい者交通費助成を受けていない方が対象

6 その他の機能

- 見守りメール
- 動画視聴
- アンケート回答
- アプリの使い方 等

ポイントが貯まる

- アンケートの回答で貯まる!
- 動画の視聴で貯まる!

ポイント利用方法

40歳から64歳までの札幌市民の方

ポイントを使って**プレゼント抽選会**に参加!

65歳以上の札幌市民で、敬老パスをお持ちでない方かつ福祉乗車証など所定の障がい者交通費助成を受けていない方

アプリで貯めたポイントは**電子マネー**へ交換可能!

ポイントの貯め方や利用方法はホームページで詳しく解説しています

＼お問い合わせはこちら!／

札幌健康アプリ事務局

011-351-7190（平日8:45～17:30）
※土日祝及び12月29日～1月3日を除く
MAIL : sapporo-kenkou@sapporo-kenkou.jp

▶ ホームページはこちら
札幌健康アプリ
healthapp.city.sapporo.jp

さっぽろ市
02-F03-25-2431
R7-2-1609