

健康アプリについて

1 健康アプリの概要

リリース時期 令和8年4月（予定）

対象年齢 40歳以上

アプリの愛称 アルカサル

健康アプリの特徴

1 「歩くこと」「健康管理」「人と会う」などの健康行動を記録

歩数や体重・血圧などの情報を記録し、グラフで「見える化」
イベントやボランティアの参加履歴を確認

2 健康行動でポイントを獲得

日々の歩数や体重・血圧の記録、イベント参加でポイントを獲得
動画視聴やアンケート回答もポイント付与の対象

3 獲得したポイントで電子マネー交換や抽選に応募

獲得したポイントは様々な電子マネーに交換可能（65歳以上の敬老パス非保有者）、
抽選メニューも用意（40～64歳）



健康管理

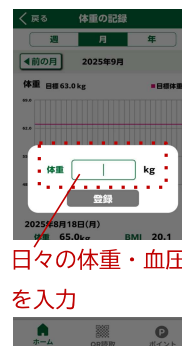
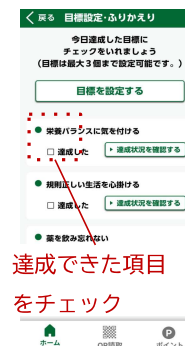
- 健康状況（体重・血圧）の登録
- 活動の振り返り（自身の目標等）
- 受診した健診の登録や、アプリ上で健康状態をチェックし、フレイルリスクを確認

健康管理画面

体重・血圧入力

目標ふりかえり

健康状態チェック

日々の体重・血圧
を入力達成できた項目
をチェック

人と会う

- 身近な地域の施設への外出やイベント、地域のサークル等に参加してポイントを獲得
- ポイント獲得先は令和8年4月に向けて順次拡大

2 健康アプリの主な機能

歩く

- スマートフォンを持って、歩くことで自動的に歩数をカウント、歩数に応じたポイントを獲得
- 歩数ランキングやウォークラリー機能で楽しみながら取り組める
- 毎日の歩いた状況をカレンダーで振り返り

歩く画面



ウォークチャレンジ



歩数ランキング



歩数グラフ



ポイント獲得方法

地図や検索画面で
身近な地域の
イベントを検索

参加者

QR読み取りボタンで
カメラを起動掲示されている
QRコードを読み取り
ポイント獲得

3 市民モニター概要

- (1) 実施時期 令和7年8月1日～9月30日
- (2) 目的 ①技術的な検証（アプリの動作やデータ連携、換金等）
②モニター参加者の実際の活動を把握（男女、年代別等の分析）
③モニター運用で得られた意見を踏まえたアプリの改修
- (3) 対象 市民550人（内訳：40～64歳：250人、65歳以上：300人（※））
※300人のうち50人が、介護サポートポイント事業（介護保険施設でのボランティア活動）、介護予防教室、チームオレンジ、ヨガサークル、陶芸クラブなどから参加
- (4) 謝礼 ・ 65歳以上：アプリで獲得したポイントの換金
 + アンケート回答ポイント2,000円分
 ・ 65歳未満：アンケートに回答することを条件に
 2,000円分のQUOカードを配布+抽選

4 市民モニターの実施状況速報版（8/1～8/31）

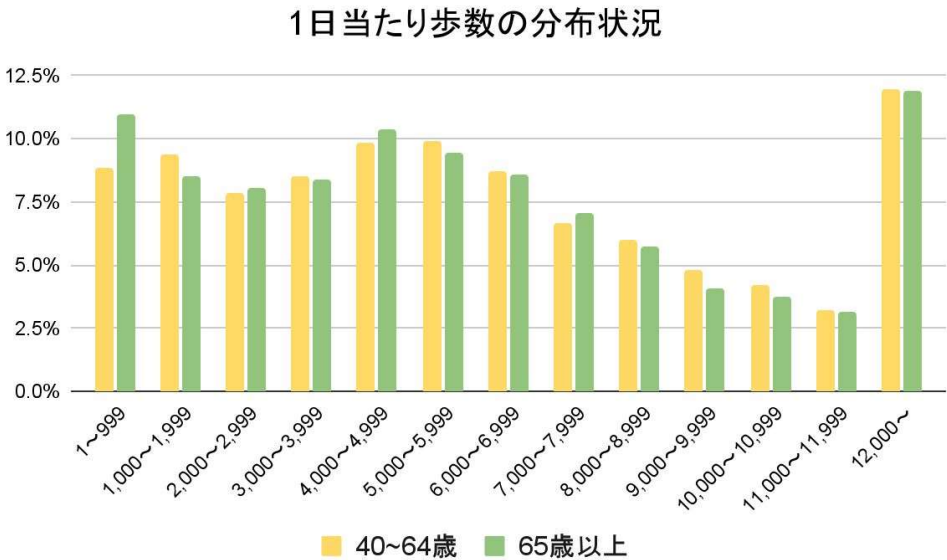
- (1) モニター人数
550人（内訳 40～64歳：250人、65歳以上：300人）
- (2) 歩数の状況
（8月実績）

1日当たりの歩数	40歳～64歳	65歳以上	
		男	女
中央値	5,758	6,053	4,354
平均値	6,313	7,439	5,126

（7月実績）（※モニター参加以前から歩数計をインストールしていた方）

1日当たりの歩数	40歳～64歳	65歳以上	
		男	女
中央値	6,064	5,765	4,237
平均値	6,456	6,635	4,618

- (3) 1日当たり歩数の分布状況（8月実績）
40～64歳の65.3%、65歳以上の64.1%が1日当たり4,000歩以上歩いている。



- (4) アプリの機能の利用状況（8月実績）

項目	合計利用者数	40歳～64歳		65歳以上	
		利用者	利用者/250人	利用者	利用者/300人
モニター数	550人	250人	—	300人	—
体重の記録	265人	99人	40%	166人	55%
血圧の記録	191人	46人	18%	145人	48%
体調のふりかえり	231人	91人	36%	140人	47%
目標のふりかえり	179人	74人	30%	105人	35%
フレイル予防チェック	223人	95人	38%	128人	43%
健診（検診）登録	72人	27人	11%	45人	15%
健康動画閲覧	137人	55人	22%	82人	27%
ウォークチャレンジ	37人	15人	6%	22人	7%
イベント・ボランティア等への参加	64人	10人	4%	54人	18%

(5) ポイントの獲得・利用状況

	40歳～64歳	65歳以上
平均獲得ポイント	693	1,166
最大獲得ポイント	1,557	3,219

- ※ 初回ボーナス500Pは65歳以上にのみ付与
- ※ 40～64歳は同額を加味して2,000円分のQUOカードをプレゼント

(6) モニター期間中の健康アプリとのコラボイベント、施設、地域活動、介護予防活動

【イベント】

- ・ 来店ポイント、健康セルフチェック（市内イオン、マックスバリュ店舗内で17か所）
- ・ まちなかラジオ体操（アカプラ 8/20、26、9/9、10開催）
- ・ Green Mind Yoga（大和ハウス プレミストドーム 8/31開催）
- ・ クラシェ「ほっと一息」（チ・カ・ホ 札幌駅前通地下広場 9/3～6開催）
- ・ 北海道芸術花火2025（モエレ沼公園 9/6開催）
- ・ 世界一たのしいゴミ拾い（モエレ沼公園、9/7開催）
- ・ No Maps WELNESS（札幌駅前通地下広場 9/12～14開催）

【施設】

- ・ 大倉山ジャンプ競技場、大和ハウス プレミストドームトレーニングルーム
- ※ 上記イベントと一体的にウォーキングイベントを開催した事例あり

【介護予防活動、地域活動】

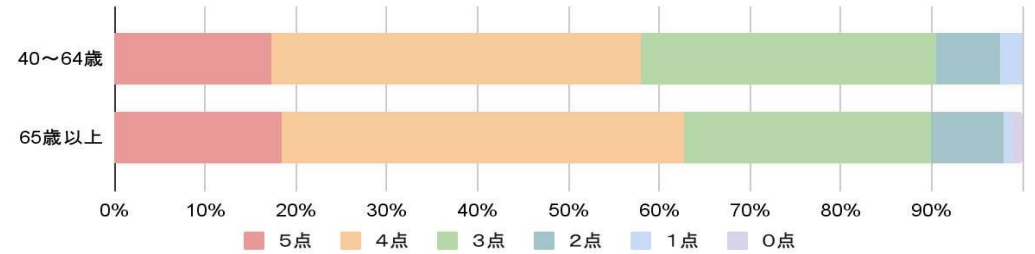
- ・ 介護予防教室（市内1か所）、介護サポートボランティア事業（市内2施設）、チームオレンジ（市内3か所）、サークル活動（市内4団体）

5 市民モニターアンケート結果の概要

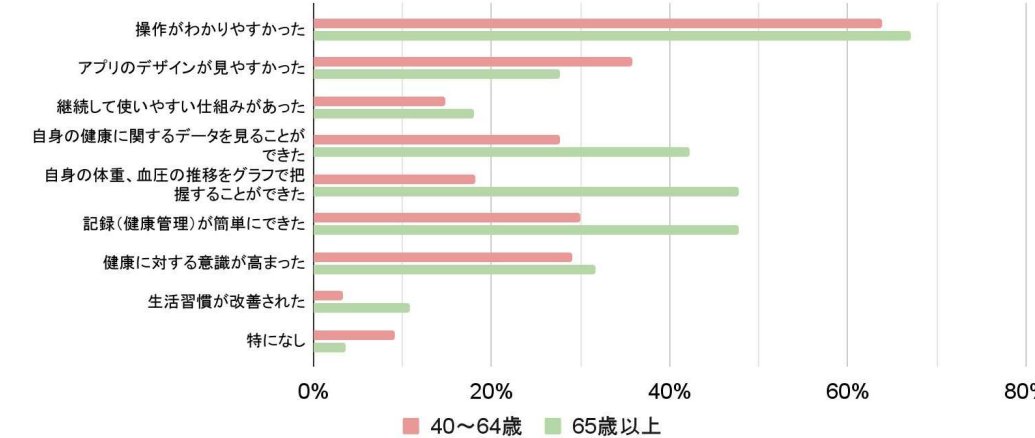
- (1) 実施時期：令和7年8月～9月（全3回）
- (2) 目的：アプリの評価、使用感、初期設定に対する意見の把握
- (3) 回答率：第1回：40～64歳：219人（回答率88%）、65歳以上：249人（回答率83%）
第2回：40～64歳：210人（回答率84%）、65歳以上：249人（回答率83%）
第3回：40～64歳：190人（回答率76%）、65歳以上：230人（回答率76%）

Q ここまでアプリを使ってみて、このアプリを5点満点で評価してください。

40～64歳の平均点は3.63、65歳以上の平均点は3.68



Q ここまでアプリを使ってみて、「良かった」と感じた点を教えてください。

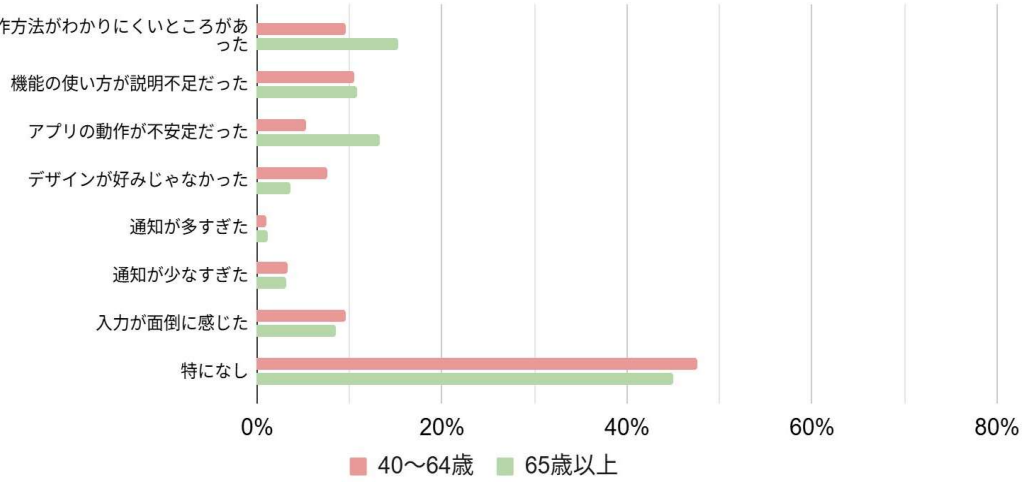


（自由意見）

- ・元々アプリの操作が苦手でしたが、今回やってみて**自信が**つきました。
- ・**シンプルで使いやすい**と思います。あまりごちゃごちゃした付属機能がないのが良い。
- ・操作性がよく、文字も大きめで初心者にも分かりやすいです。アプリを開くことで**健康意識も高まりました**。
- ・使いやすい等は勿論ですが、特に**健康に対する意識の変化が大きかった**と思います。
- ・体重は以前から測っていましたが、血圧はこのアプリのおかげで測るようになりました。
- ・15年位前から毎日バイタルチェックをしているが、グラフ化出来るようになって、**変化が分かりやすくなった**。
- ・（アプリの振り返り機能を使って）**薬の飲み忘れがなくなった**。
- ・一人で健康づくりするより、**他の人と一緒に頑張ってきている気持ちになる**。
- ・歩数を同年代や同じ地区に住む方々との比較ができるのが興味深く、又自分のモチベーションにもつながる
- ・歩数アプリは以前から使ってましたが、このアプリは歩数だけではなく、ウォークチャレンジで街の中を探索し、**楽しみながら歩けるし**、体重や日々の体調を記録することで健康意識が高まります。

健康アプリについて

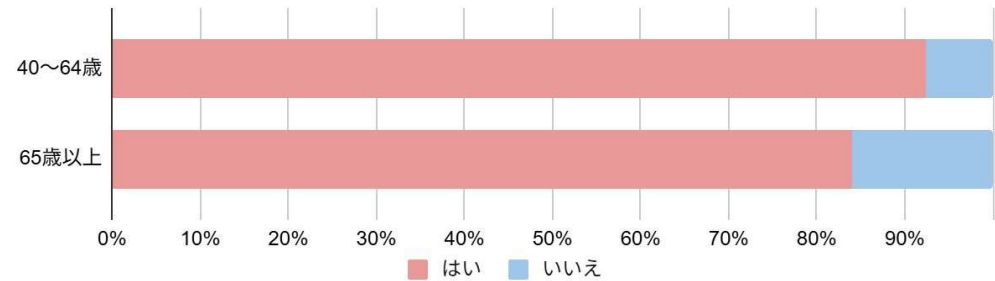
Q ここまでアプリを使ってみて、「良くない」と感じた点があれば教えてください。



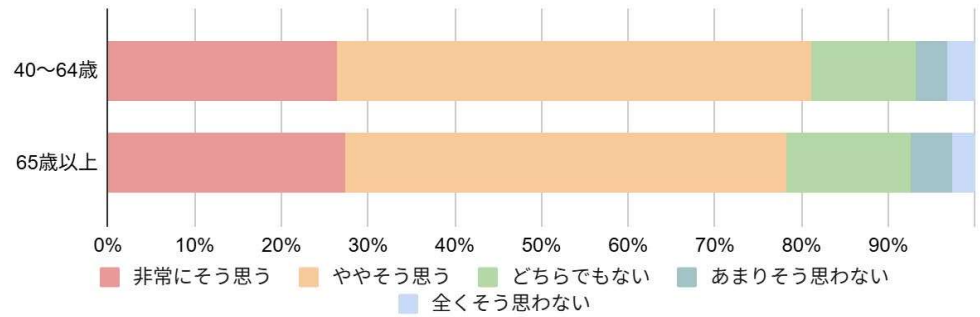
(自由意見)

- ・アプリを色々ダウンロードしなければいけないこと、それぞれの設定、複雑な許可設定が大変
- ・(OS、端末の仕様で)歩数がリアルタイムで反映されなかった。
- ・ポイントを貯めて電子マネーに交換したが難しかった。
- ・交換できるポイント先を増やしてほしい
- ・万歩計なら気軽にポケットに入れたままでカウントできるが、スマホは意識的に持たないと、データをとり忘れることもある。
- ・ランキングはいつも同じ顔ぶれが並んでいるとつまらない。
- ・ポイント加算のイベントが思ったより少なかった

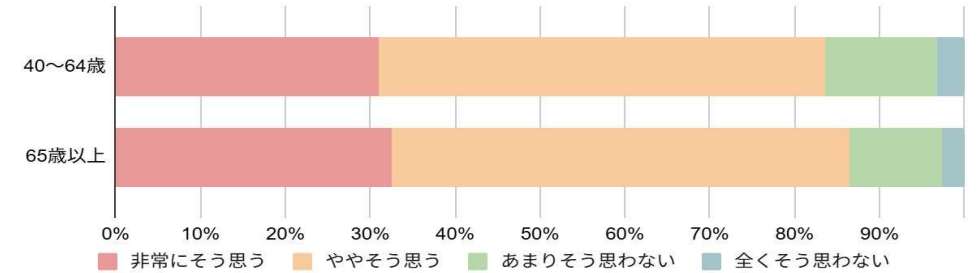
Q アプリの初期設定は簡単にできましたか。



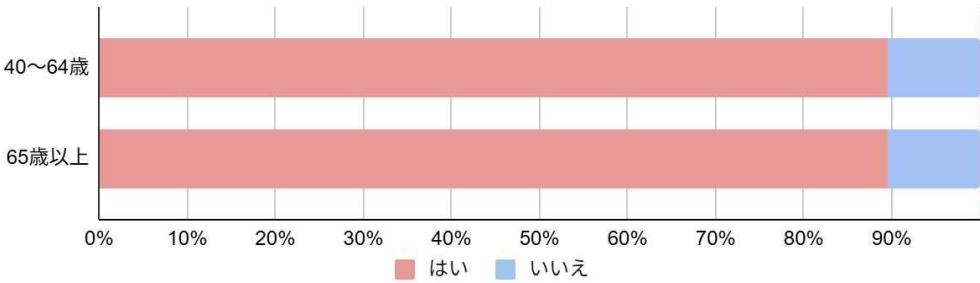
Q アプリの利用を通じて、健康意識が高まりましたか。



Q アプリが健康活動の習慣化に役立つと思いますか。



Q 令和8年4月にアプリがリリースされた後に利用したいと思いますか。



Q 健康アプリに対する感想や、今後の改善点など、ご自由にお書きください。

(自由意見)

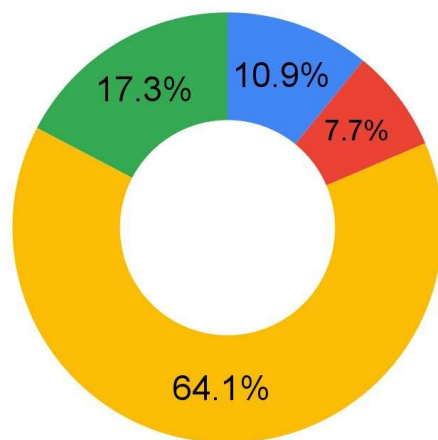
- ・もっと沢山の人の人に関心をもってもらうような工夫が欲しいです。
- ・何も無い中で健康を意識することは難しいですが、このようなアプリがあると楽しく参加でき、自然と健康を意識でき取り組めると思います。
- ・獲得したポイントの抽選内容を充実させたら良いと思う。
- ・地元のアプリはやっぱり良いと思います。フレイル予防や医療費のことを思うと、楽しみながら「半ば無意識に」健康につながるような習慣が出来ると楽しいです
- ・イベントが区により、参加できるものが偏りすぎてる。

6 モニター期間のポイント獲得事例



- ほぼ毎日4,000歩を達成
- 毎日、血圧や体重管理、毎日の振り返りを実施
- 週に2回介護ボランティアに参加

(獲得した3,121ポイントの内訳)

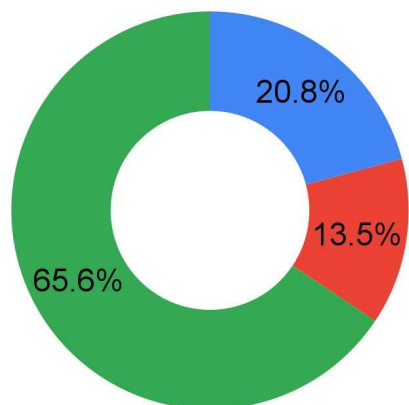


● 歩く ● 健康管理 ● 人と会う(ボランティア) ● お楽しみ要素



- ほぼ毎日4,000歩を達成
- 毎日、血圧や体重管理、毎日の振り返りを実施
- アプリで配信されるアンケートやウォークラリーコースの制覇、健康動画を閲覧

(獲得した2,496ポイントの内訳)



● 歩く ● 健康管理 ● お楽しみ要素

7 高齢者健康寿命延伸検討委員会で得られた意見

【社会、人とのつながり】

- ・アプリが単に歩くことだけでなく、社会的孤立を防ぐ「人とのつながり」も重視すべき。
- ・社会参加が積極的に行えるような社会になれば精神的な健康にもつながり、家から出る機会が増えることで歩く機会も増え、良い循環が生まれる。
- ・地域活動など、人との交流が精神的な健康度を上げ、認知症や要介護状態を予防する可能性がある。
- ・例えば子ども食堂での活動など様々なボランティアの活動にもポイントを付与し、歩くことや、人と会う取り組みをさらに広げていけるとよい。

【多様な市民へのアプローチと配慮】

- ・行政はハイリスクアプローチに向かいがちだが、ポピュレーションアプローチの視点で施策を展開していくことも大切ではないか。
- ・若年期、中年期、高齢期のそれぞれにリスク要因があり、ライフコースを意識した対策が重要である。
- ・冬季歩道路面の滑りやすさの注意喚起などの情報をアプリでプッシュ通知できるとよい。

【利用者のモチベーション維持と継続性の工夫】

- ・ゲーミフィケーションの要素を取り入れ、楽しくできることが重要。ランキングは個人のモチベーションや、チームで協力して取り組む意欲につながる。
- ・目標達成意欲を高めるため、「1週間毎日」という高い目標だけでなく週5日達成など段階的なボーナスを設定し、継続のハードルを下げるべき。
- ・普段の生活に、自然にさりげなく織り込むことを目指すべき。

【魅力的な制度設計】

- ・少しのポイントでも、何かしら利用できるような仕組みを考えたほうがよい。
- ・年度ごとの失効ではなく複数年ためられるようにすれば、長期的な目標となり得る。
- ・歩くことが難しい方々への配慮や、ボランティア活動へのポイント付与など、活動の幅を広げることが望ましい。

【将来的なデータの活用とアプリの可能性】

- ・アプリで得られるデータを個人情報に十分配慮したうえで、コーホートの分析や様々なバイタルデータを市民や企業がうまく活用できるようになるといい。
- ・本人の同意のもと、アプリ利用状況を国保データベース等と連携させ、医療費・介護費の変化など事業効果を長期的に分析できるようにするべき。
- ・このアプリ単体で完結させるより、脳トレなど他の様々なサービスと連携できる可能性を残したほうが、将来的な発展性が高い

ポイント設計の基本的な考え方

基本方針:高齢者をはじめとした多くの市民に利用いただけるよう、取り組みやすいメニューを設計
歩くこと:アプリで4,000歩（※）を達成することで目標達成（※国が推奨する1日6,000歩以上の運動量から2,000歩相当といわれる家事などの運動量を差し引いたもの）
健康管理:日々の記録の習慣化と見える化で、モチベーションの向上や体調変化への気付きをサポート
人と会うこと:社会的健康や精神的健康の増進に寄与する「人とつながること」に幅広くポイントを付与
介護予防:今後、要介護者や認知症の方の増加が予想されることから、地域での支え合いやフレイル・介護予防への参加を促すため、関連ポイントを高めに設定

活動の種類	具体的な活動	獲得pt	年間獲得ポイント	備考
歩くこと 	1 日2,000歩達成	1pt/日	0～2,000pt程度	1 回/日
	1 日3,000歩達成	+1pt/日		1 回/日
	1 日4,000歩達成	+1pt/日		1 回/日
	1 日4,000歩を週4回達成（ボーナス）	+2pt/週		1 回/週
	1 日4,000歩を週5回達成（ボーナス）	+4pt/週		1 回/週
	1 日4,000歩を週6回達成（ボーナス）	+6pt/週		1 回/週
	1 日4,000歩を週7回達成（ボーナス）	+8pt/週		1 回/週
健康管理 	血圧測定・記録	1pt/日	0～2,500pt程度	1 回/日
	体重測定・記録	1pt/日		1 回/日
	体調振り返り	1pt/日		1 回/日
	健康目標振り返り（1項目1pt×3項目）	3pt/日		1 回/日
	フレイル予防チェック（1項目25pt×6項目）	150pt/半年		2 回/年
	健康診断、がん検診、歯科検診、その健診受診	10pt/年		1 回/年
人と会う 	地域のクラブ、サークル活動、町内会のイベントなどに参加、QR読取	20pt/回	0～3,000pt程度 ※週0～3回獲得の場合	上限なし
お楽しみ要素 	アプリ上に配信されるウォークラリーを制覇	約10pt/日		コースによって異なる
	体操動画等の閲覧（1つの動画1pt×4種類程度）	4pt/日		1 回/日
	アプリ上アンケート回答（3か月に1回程度）	100pt/日		4 回程度/年
	事前登録した市有施設の利用	1pt/回		施設当たり 1 回/日
きっかけ	アプリに新規登録	1,000pt/年	1,000pt	新規登録時
活動が困難な方	要介護2以上の方がアンケート等に回答	1,000pt/年	1,000pt	1 回/年
介護予防・ボランティア 	市内各地で開催されている介護予防教室	100pt/回	0～10,000pt程度 ※介護サポートボランティア、認知症カフェ、家族介護者教室除く	1 回まで/月
	介護保険施設で行うボランティア活動	300pt/回		上限なし
	チームオレンジの活動	200pt/回		4 回まで/月
	認知症カフェの活動、家族介護者教室	200pt/回		上限なし
	介護予防の担い手養成（介護予防サポーター養成講座、ボランティア養成講座、ステップアップ講座）	200pt/回		1 回まで/年
協賛企業との共同イベント	協賛企業が主催するイベントに参加	未定		上限なし