

札幌健康アプリ(アルカサル)について

リリース時期

令和8年4月

対象年齢

40歳以上

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、イベント参加等でポイントを獲得
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
非保持者）、抽選メニューも用意（40～64歳）



札幌健康アプリ(アルカサル)について(ポイントの貯め方①)

歩くこと

- ・ 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
- ・ 歩数に応じてポイントを獲得



健康管理

1 健康チャレンジ

- ・ 健康状況(体重・血圧)の登録
- ・ 活動の振り返り(転倒・服薬・自身の目標等)

2 健康診断の受診・健康チェック

- ・ 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

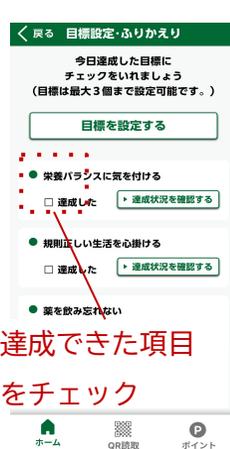
健康管理画面



体重・血圧入力



目標ふりかえり



健康状態チェック

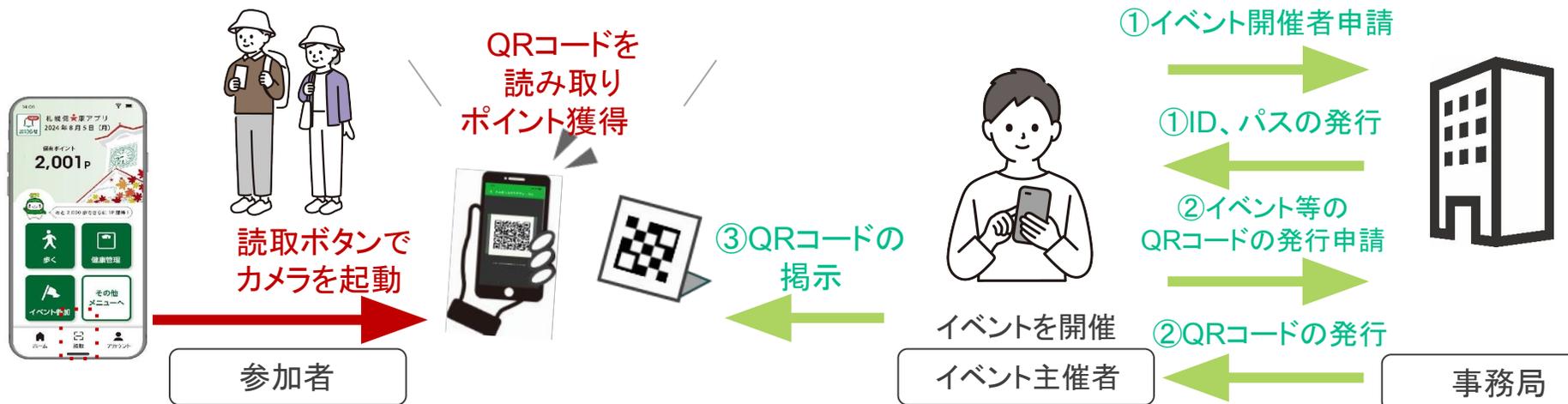


札幌健康アプリ(アルカサル)について(ポイントの貯め方②)

人と会う

- ・ アプリに登録されたイベント会場などで掲示されるQRコードを読み込み、ポイントを獲得
- ・ 健康につながるイベントや区民センターなどで行われるサークル、町内会などで行われるお祭りなどの幅広い活動への参加でポイントを獲得できます。
- ・ アプリ上のイベントの通知やイベントの検索などで、身近な地域のイベント情報を得ることができます。
- ・ スマホが苦手な方にも、電話での問い合わせ窓口や出張サポートなど個々の状況に応じた支援体制も整備

ポイント獲得イメージ、ポイントを獲得できるイベントや施設の登録方法

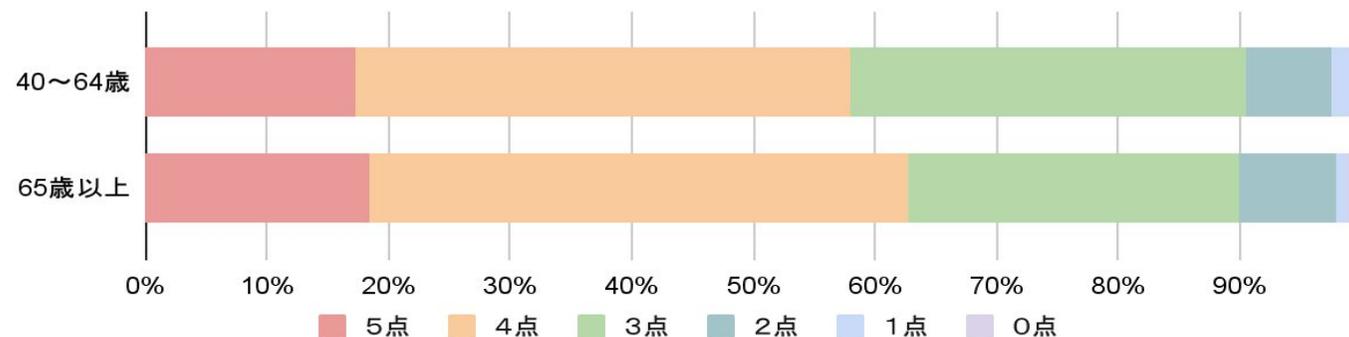


アプリの市民モニターの結果

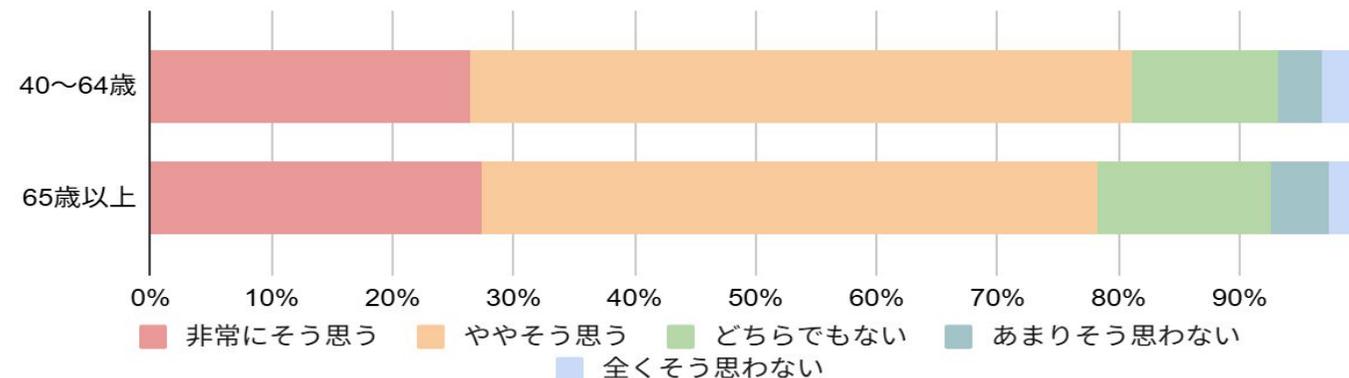
実施時期 令和7年8月1日～9月30日

対 象 市民550人（内訳：40～64歳：250人、65歳以上：300人）

Q 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。



Q アプリの利用を通じて、健康意識が高まりましたか。



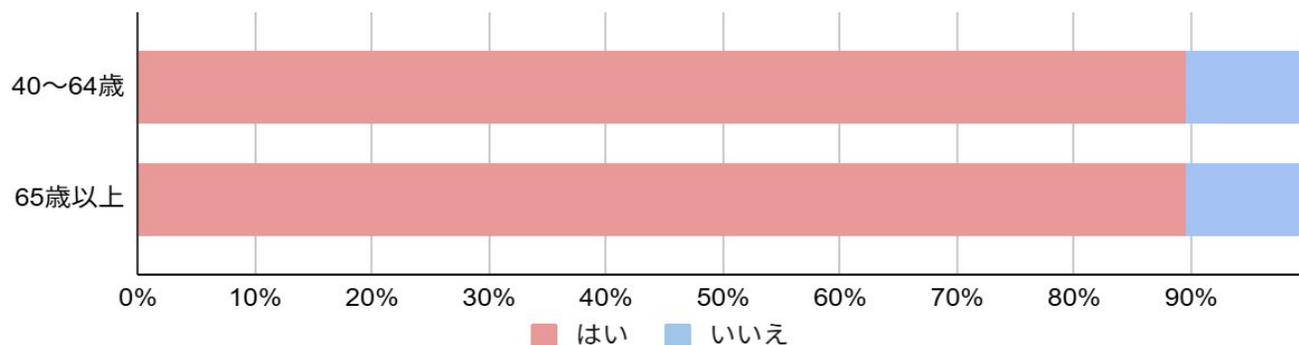
札幌健康アプリ(アルカサル)について

Q 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。

(市民からいただいた意見)

- ・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できました。
- ・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。
- ・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。

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。



令和8年4月に導入される札幌健康アプリをぜひご活用ください。

※健康アプリに関する問い合わせ先：札幌健康アプリ事務局

電話：011-351-7190

受付時間：8時45分から17時30分まで（土日祝を除く）