

方向性 人生の目的に少しでも長く取り組み続けるために、誰もが楽しみながら自然に健康になれる環境を整え、健康寿命を延ばしていく(目標設定ができるゆとりのある社会)

	メニュー	具体例
健康づくり (身体的健康)	◆運動メニュー ➢ 日々の運動、特に「歩くこと」を習慣化できる仕組みを構築 ➢ 早足歩行や階段の利用を自然に意識できるような働きかけ ➢ 年齢を重ねても早足歩行が維持できていることが重要 ➢ 歩数や運動量は夏冬の差(札幌市特有の課題)にも着目 ◆健康管理(健康管理) ➢ 疾病からくる不健康が日常生活を制限するケースが多く、日々の体調の変化を捉えられるような仕組みを構築	◆運動メニュー - 歩行データの収集・可視化、運動コンテンツや健康情報(コラム・動画等)の発信、季節に応じた活動を評価 ◆健康管理 「こびまる」の活用によるバイタル記録・健康状態の可視化(グラフ等)、健康診断の評価、食事の栄養判定、脳トレ・認知症予防診断、服薬管理(アラート)
つながり (社会的健康)	◆活動促進 ➢ 歩数などで周囲と競いあったり、ウォーキングコースを案内するなど市民が楽しみながら参加できるような仕組みを構築 ➢ 多世代間のつながりを生む活動への参加を促す仕組みを構築 ◆相互扶助 ➢ 気兼ねなく助け合えるような仕掛けの構築 ◆よりどころ ➢ 高齢者をつどいの場所とを緩く結ぶ仕掛けの構築	◆活動促進 - ウォーキングコースの利活用(既存コースの案内、AIによるレコメンド)、幅広い世代への事業展開、団体加入・活動の評価、社会参加活動に対する参加者と受入拠点のマッチング活動先の拡充、ボランティア活動の評価、イベント情報の通知、民間企業や大学・近隣自治体との連携 ◆よりどころ - 既存の施設などの利用状況の評価
動機付け	◆モチベーションアップ ➢ 適切な目標やコンプリートするターゲットを設定し、主体的に取り組むことができるような仕組みを構築 ◆市民理解 ➢ 事業の目的に一人でも多くの方が共感し、参加したくなるような市民理解を促す手法を検討 ➢ ポピュレーションアプローチの視点から施策を展開することを検討 ➢ 全世代が関心を持つことができるまちづくりの形に収れん	◆モチベーションアップ - ゲーミフィケーション(目標チャレンジ、ランキング、コンプリートゲーム、バーチャルライバル)、ナッジの活用(グループ機能、リワード付与、フィードバックの提供) ◆市民理解 - 幅広い世代の市民からの意見を取り入れた事業構築、視覚的にわかりやすい広報
デジタル活用	◆デジタル活用 ➢ 60代、70代のインターネット利用率が延びており、使用するデバイスはスマートフォンが多い ➢ SNSを活用している高齢者も増加傾向にあり、目的は「他者とのコミュニケーションのため」が多い ➢ デジタル技術を活用し、楽しみながら活動できるような仕組みを構築 ➢ 活動の状況や内容に応じたポイントを付与することで、様々な活動への参加を後押しできるような体制を整備 ◆デジタル・ディバイドの解消 ➢ スマートフォンを所持していない方や使用に不慣れな方でも楽しみながら取り組むことができる仕組みを構築 ➢ 高齢者が積極的にICTを活用する社会になっていることを戦略的に訴える ➢ 社会的なつながりを維持するためのICT活用という視点	◆デジタル活用 - アプリ等の活用、交換可能なポイント付与(インセンティブ)、魅力的なUI・UXの検討 ◆デジタル・ディバイドの解消 - 地域団体・ボランティア・通信事業者等と連携した支援、アナログ形式での対応、アプリ利用者と同等水準のサービス

（仮称）札幌健康アプリについて

リリース時期

令和8年4月（予定）

対象年齢

40歳以上

健康アプリの概要

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、体調管理などを記録し、グラフなどで「見える化」

2 健康行動でポイントを獲得

活動に応じてポイントを獲得

3 獲得したポイントで電子マネー交換や抽選に応募

ポイントは、モバイルSuicaなどの電子マネーへの交換（65歳以上の敬老パス非保持者）やプレゼント抽選の参加（40～64歳）に活用



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



モニター期間中にポイントを獲得できる活動のイメージ（案）

取組内容		ポイント数	ポイント獲得頻度
歩くこと 	1 日2,000歩達成	1 ポイント	1 回/日
	1 日3,000歩達成	さらに1 ポイント	1 回/日
	1 日4,000歩達成	さらに1 ポイント	1 回/日
	1週間毎日4,000歩を達成（ボーナス）	40 ポイント	1 回/週

ポイントをためる

健康管理

1 健康チャレンジ

- 健康状況（血圧・体重）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

受診した健診を登録



3 健康状態チェック

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（半年に1回）

階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	☒ いえ
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	☐ いいえ
15分位続けて歩いていますか	☐ いいえ
この1年間に転んだことがありますか	☐ はい
転倒に対する不安は大きいですか	☐ はい
バスや電車で1人で外出していますか	☐ いいえ
日用品の買い物をしていますか	☐ いいえ
預貯金の出し入れをしていますか	☐ いいえ
友人の家を訪ねていますか	☐ いいえ
家族や友人の相談にのっていますか	☐ いいえ
週に1回以上は外出していますか	☐ いいえ
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	☐ はい

【基本チェックリスト（25項目）：厚生労働省作成】

モニター期間中にポイントを獲得できる活動のイメージ（案）

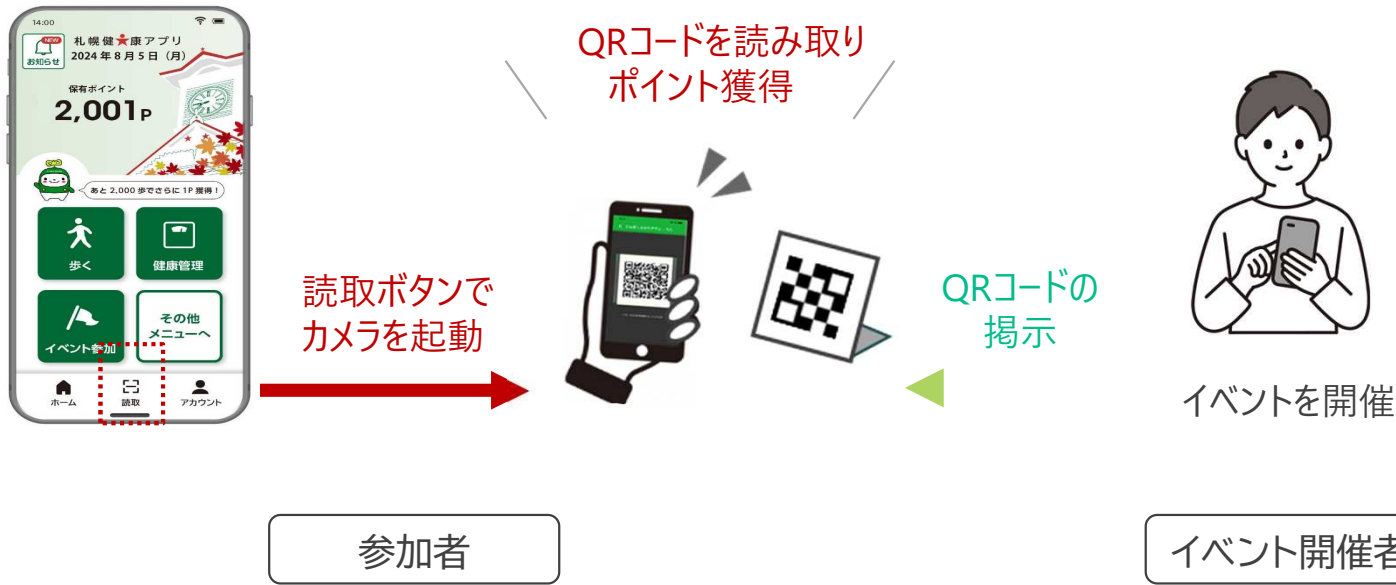
取組内容		ポイント数	ポイント獲得頻度
健康管理	血圧測定結果の記録	1ポイント	1回/日
	体重測定結果の記録	1ポイント	1回/日
	体調振り返り（発熱、せき・鼻水、転倒・つまずき）	1ポイント	1回/日
	健康目標振り返り（積極的に歩く、積極的に階段を使う、早歩きを意識する、運動スポーツをする、規則正しい生活を心掛ける、薬を飲み忘れない、自由設定…の7つから3つを任意に選択）	3ポイント	1回/日
	健診・検診の記録（がん検診、歯科検診、とくとか健診、その他健診）	10ポイント	各1回/期間中
	健康状態チェック（厚労省策定による運動、栄養、口腔、社会参加、認知機能、こころの健康の計25項目の基本チェックリスト）	10ポイント	各1回/期間中

ポイントをためる

人と会う

- ・身近な地域の施設への外出、人が集まるイベント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

ポイント獲得方法



モニター期間中にポイントを獲得できる活動のイメージ(案)

取組内容	ポイント数	ポイント獲得頻度
人と会う	イベントや、市民サークル活動などに参加、QR読取 各20ポイント	1回/日

ポイントをためる

その他

モニター期間中にポイントを獲得できる活動のイメージ(案)			
取組内容		ポイント数	ポイント獲得頻度
お楽しみ要素 	アプリ上でアンケート回答(2回)	計1,500ポイント	2回/期間中
	アプリ上で健康動画の閲覧	1ポイント	1回/日
	アプリ上のウォークラリーコース制覇	コース毎に5ポイント	1回/期間中
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	250ポイント	1回まで/月
	介護保険施設でボランティア活動	200ポイント	上限なし
	チームオレンジの活動	200ポイント	4回まで/月
	介護予防の担い手養成	500ポイント	1回まで/期間中
きっかけ	アプリに新規登録	500ポイント	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	1,000ポイント	1回/年
民間協働イベント	民間企業が主催するイベントに参加、QR読取	協賛内容により異なります。	

ポイントをつかう

ためたポイント



ポイント交換

敬老パスを持っていない65歳以上の方

イメージ（交換先は未定です。）



Suicaをはじめとしたいいくつかの交換先から選択可能です。

40歳から64歳以下の方

抽選

ポイントで企業協賛品のプレゼント抽選に応募いただきます。