

1 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500人（内訳：40歳～64歳：250人、65歳以上：250人）
 ※このほか、「人と会う」機能のQRコード読取り時の動作確認のため、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、認知症カフェ、ヨガサークル、陶芸、囲碁クラブなどの地域団体からも50人参加
- (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

2 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：65歳以上 300人 40～64歳 250人）

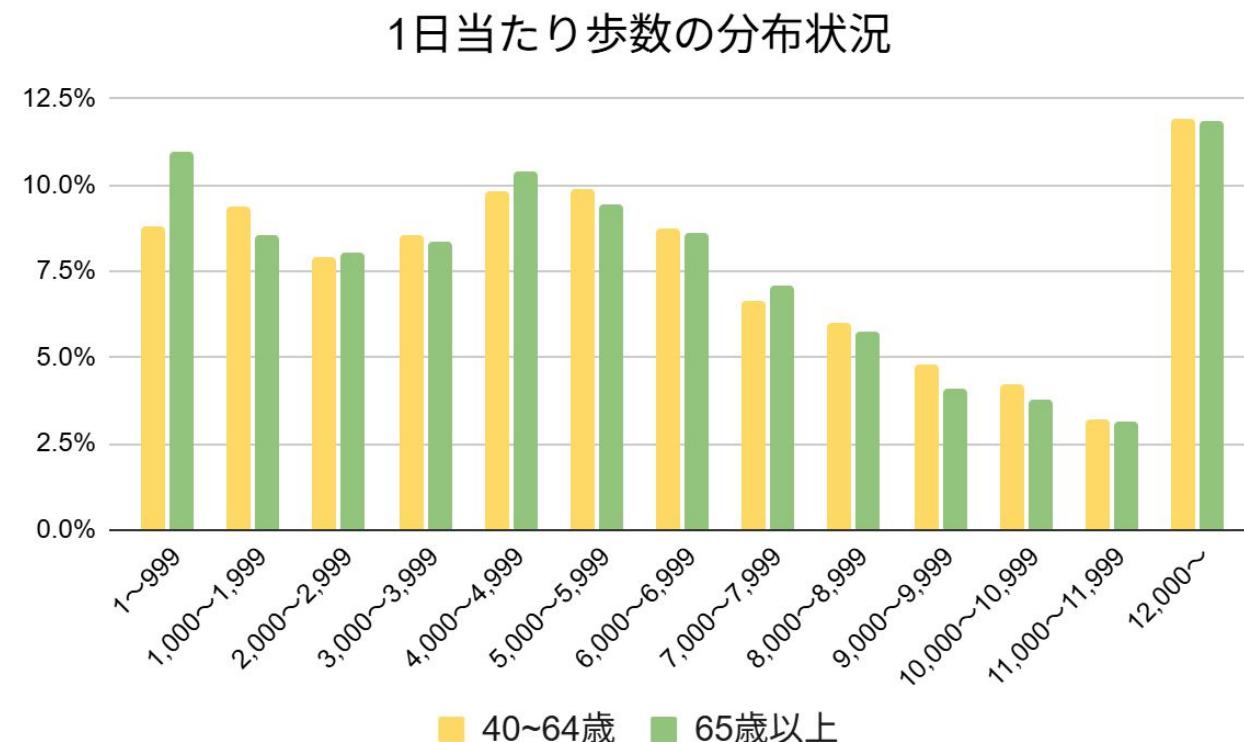
- (2) 歩数の状況
（8月実績）

| 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 |
| 最大値 | 77,734 | 63,776 | 30,391 |

（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 |
| 最大値 | 70,856 | 65,029 | 27,517 |

- (3) 1日当たり歩数の分布状況（8月実績）



- (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% |
| ポイント交換 | 59人 | — | — | 59人 | 20% |
| 抽選応募 | 55人 | 55人 | 22% | — | — |

(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
- ※ 65歳以上のうち、59人が63,900ポイントを換金済
- ※ 40～64歳のうち、55人が10,400ポイントを景品が当たる抽選に利用

(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）
- ・ （予定）No Maps WELNESS（札幌駅前通地下広場 9/12～14開催）
- ・ （予定）SAPPORO PERFORMANCE PARTY（札幌駅前通地下広場 9/27～28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】

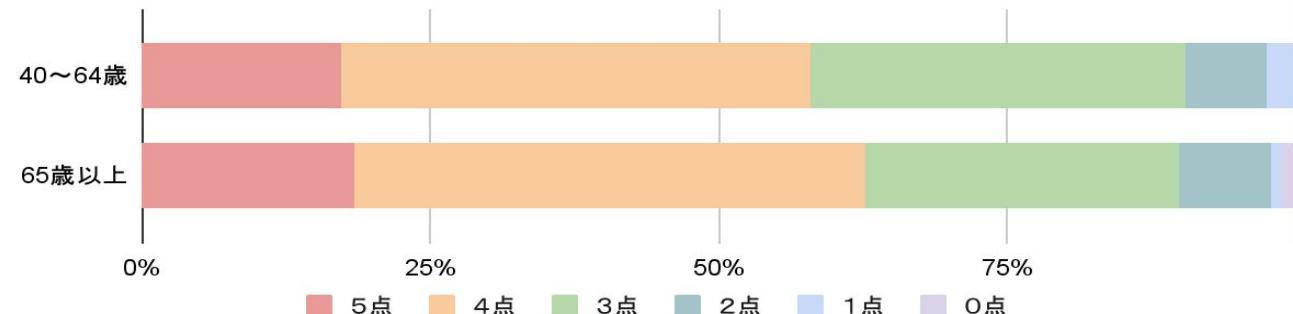
- ・ 介護予防教室（市内1か所）、介護サポートボランティア事業（市内2施設）、チームオレンジ（市内3か所）、サークル活動（市内4団体）

3 アンケート結果の概要

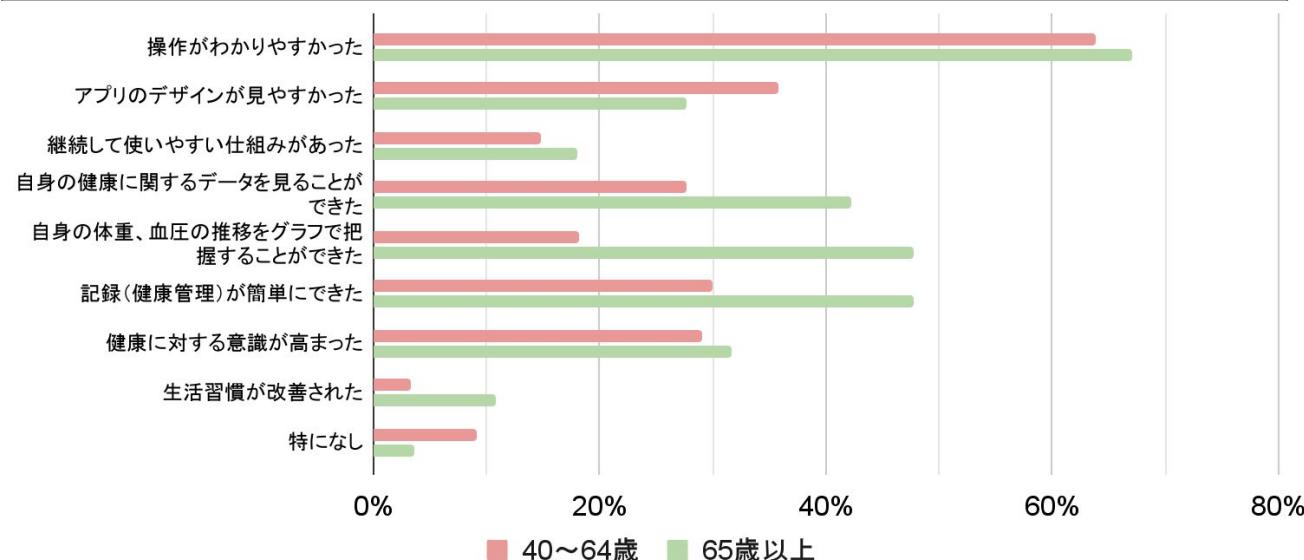
- (1) 実施時期：令和7年8月～9月
- (2) 目的：アプリの評価、使用感、初期設定に対する意見の把握
- (3) 回答人数：459人 内訳 40～64歳：210人（回答率84%）
65歳以上：249人（回答率83%）

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



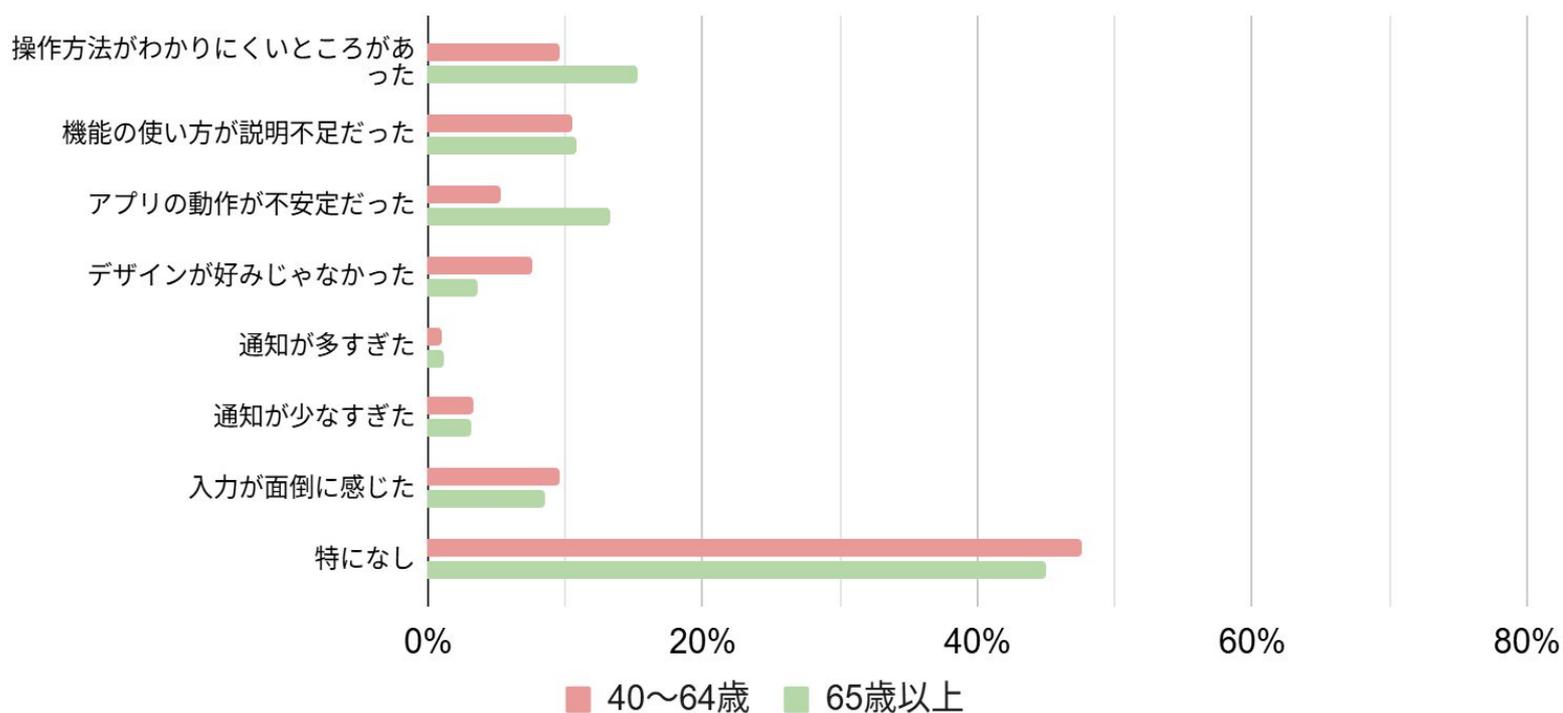
Q ここまでアプリを使ってみて、「良かった」と感じた点を教えてください。



(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けました。
- ・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。

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、複雑な許可設定が面倒
- ・(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。
- ・ランキング年齢を65歳以上は5歳ごとの設定が良い。
- ・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。
- ・機能が多すぎると高齢者には使いこなせない。
- ・ポイント加算のイベントが思ったより少なかった
- ・歩く以外の運動(水泳、卓球などなど)が全く反映されない

Q アプリの初期設定は簡単にできましたか。

