

札幌健康アプリ

スタートアップガイド

スマートフォンで楽しく健康づくり!

いつもの歩数を
「見える化」し、
無理なく健康増進!

毎日の健康管理で
変化が「わかる」!

家族や友人と
楽しくイベント参加!

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



対象者

40歳以上の
札幌市民



こんな方に

おすすめ

- 健康に関心はあるけれど、何から始めればよいかわからない
- 家族や友人と一緒に健康づくりを楽しみたい
- スマートフォンで新しいことを始めてみたい

★ アプリでできること

お知らせ

アプリについてのお知らせを確認できます。未読のお知らせがある場合「NEW」と表示されます。

日付表示

本日の日付を表示します。

ポイント表示

現在のポイント数を表示します。

キャラクター

お住まいの区のキャラクターが表示されます。

背景イラスト

季節によって背景が切り替わります。

歩く

目標歩数の設定や歩数グラフの確認ができます。

健康管理

体重や血圧の記録、健康状態のチェックなどが行えます。

人と会う

イベント情報を調べることができます。

その他メニューへ

設定や見守りメールの登録、アンケート回答などを行うことができます。

ホーム

ホームボタンを押すとどの画面からでもこの画面に戻れます。

QR読取

イベントで使用するQR読取機能を起動します。

ポイント

ポイントを使って交換・抽選などを行うことができます。



★ アプリダウンロード

スマートフォンで以下のQRコードを読み取ってモニター向けアプリをダウンロードしてください。

※期間限定での公開となりますので、お早めにダウンロードしてください。

iPhone版



Android版



★ 初期設定方法

初回ログイン時、アカウントの設定を行います。モニター期間中は、敬老パスの有無にかかわらず「敬老パスをお持ちでない方」を選択します。



ピカットくん(厚別区)



さんかくやまべ(西区)

A



「敬老パスをお持ちでない方」をタップ

B



年齢を選択してタップ

A で **敬老パスをお持ちでない方** を選択し、B で **40歳~64歳の方** 選択した方



アプリの機能紹介を確認して「次へ」をタップ



初期設定に必要な情報を入力して「次へ」をタップ



「利用規約を表示」をタップします
※規約を表示・確認しないと同意ボタンはタップできません



利用規約に同意します。に「✓」をして、「登録」をタップ

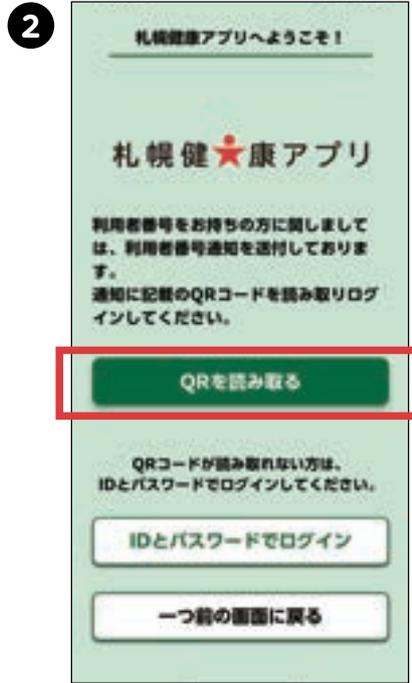
★ 初期設定方法(続き)

2ページのAで **敬老パスをお持ちでない方** を選択し、Bで **65歳以上の方** を選択した方の登録方法

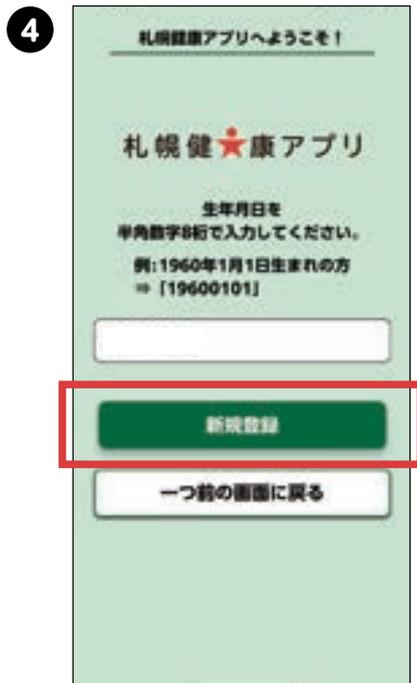
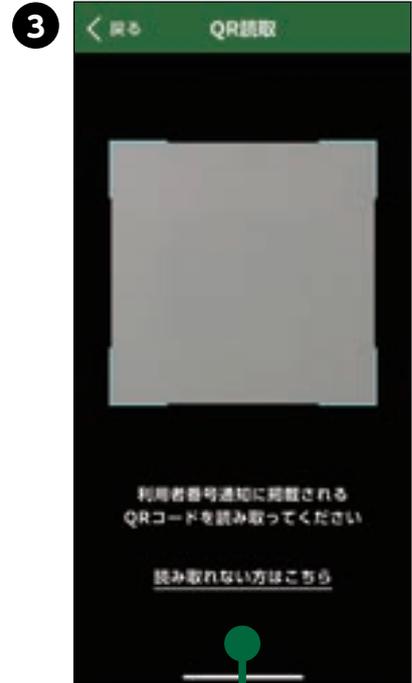
※札幌市から発行された「利用者番号通知」をお手元にご用意ください



1 アプリの機能紹介を確認して「次へ」をタップ

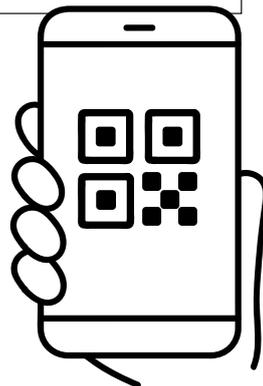


2 「QRを読み取る」をタップしてカメラを起動



4 QRの読み取りに成功して画面が変わったら、ご自身の生年月日を入力して新規登録をタップ

利用者番号通知のQRコードを読み取る!



・iphone



「許可」をタップ

・android



「アプリの使用時のみ」をタップ

※必ずご本人宛の利用者番号通知のQRコードをご利用ください

※カメラ機能の利用を許可してください



しろっぴー(白石区)

5

戻る 初期設定

● 利用者番号
3333050201

● ニックネーム (必須)
しろっぴー

● 興味ある分野(複数選択可) (必須)

運動・スポーツ

介護予防

趣味・教養

地域活動・ボランティア

その他

次へ

ニックネームを入力し、興味のある分野に✓を入れて「次へ」をタップ

6

戻る アカウント設定

以下の項目は、任意入力です。アプリ内で公開されることはありません。

● 身長 (任意)
160 cm

● 目標体重 (任意)
50 kg

登録

一つ前の画面に戻る

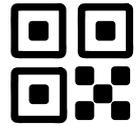
任意で身長、体重を入力して、「登録」をタップ



たっぴー(東区)

QRコードが上手く読み込めない場合

利用者番号通知



利用者番号 ●●●●
初期パスワード ▲▲▲▲

②の画面の「IDとパスワードでログイン」または、QR読取画面の下にある「読み取れない方はこちら」を選択して、利用者通知番号に記載されている「利用者番号」と「初期パスワード」を入力し新規登録ができます。

札幌健康アプリへようこそ！

札幌健★康アプリ

利用者番号をお持ちの方に关しましては、利用者番号通知を送付しております。通知に記載のQRコードを読み取りログインしてください。

QRを読み取る

QRコードが読み取れない方は、IDとパスワードでログインしてください。

IDとパスワードでログイン

一つ前の画面に戻る

「IDとパスワードでログイン」をタップするか、「QR読取画面で読み取れない方はこちら」をタップ

戻る QR読取

利用者番号通知に記載されるQRコードを読み取ってください

読み取れない方はこちら

札幌健康アプリへようこそ！

札幌健★康アプリ

利用者番号をお持ちの方に关しましては、利用者番号通知を送付しております。通知に記載のID・パスワードを入力しログインボタンを押してください。

ID

パスワード
※5桁以上入力をお勧めするとログインができます。1回のみ、再度お試しください。

ログイン

一つ前の画面に戻る

IDに利用者番号を、パスワードに初期パスワードを入力して「ログイン」をタップ

★ 歩数計測連携方法

iPhoneをご利用の方

- 

初期設定後に表示されるポップアップの「許可」をタップ
- 

ヘルスケアの画面の「すべてオンにする」をタップ
- 

右上の「許可」をタップすると連携完了です



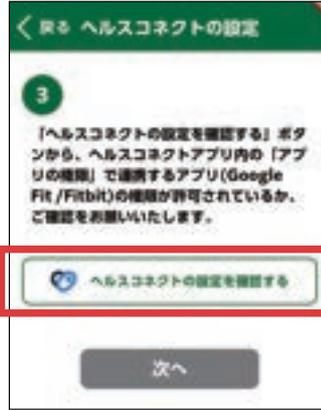
中ウォークン(中央区)

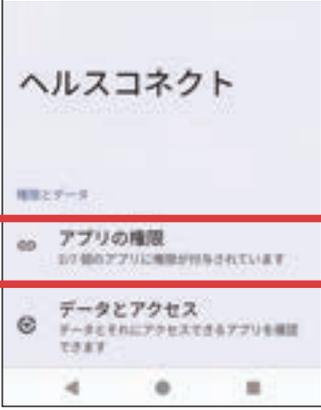
androidをご利用の方

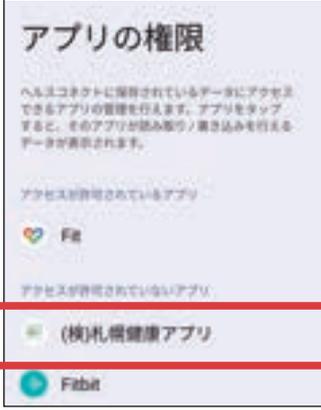
- 

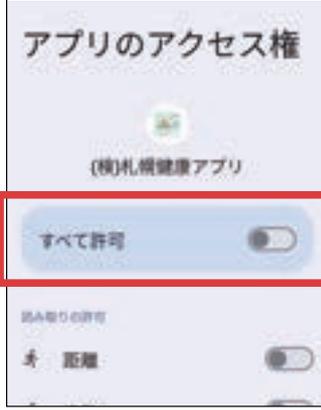
ポップアップの「設定する」をタップ
- 

Google Fitをインストールしている方は「次へ」をタップ
※インストールされていない方は次へボタンをタップできません。次ページを参照してインストールしてください。
- 

ヘルスコネクットをインストールしている方は「次へ」をタップ
※インストールされていない方は次へボタンをタップできません。次ページを参照してインストールしてください。
- 

「ヘルスコネクットの設定を確認する」をタップ
- 

「アプリの権限」をタップ
- 

「札幌健康アプリ」をタップ
- 

「すべて許可」をONにして、スマートフォンの戻るキーをタップしてアプリに戻ります
- 

設定がONになっていることを確認して「設定完了」をタップ

androidで設定が必要な方の操作手順です。iPhoneをご利用の方は次のページへ進んでください。

Google Fitのインストール方法



1 Google Playのアイコンをタップ

2 「インストール」をタップ

3 ダウンロードが完了したら「開く」をタップ

4 ご自身のGoogleアカウントを選択して「続行」をタップ

5 性別・生年月日・体重・身長を入力して「次へ」をタップ



6 アクティビティの記録を「オンにする」をタップ

7 データへのアクセスを「許可」する

8 この画面が表示されたら、スマホのホーム画面等から札幌健康アプリを開きなおす

9 P4を参照して歩数連携設定を続けてください。P5②の「次へ」がタップできるようになります。

ヘルスコネクトのインストール方法



1 Google Playのアイコンをタップ

2 「インストール」をタップ

3 インストールが完了したら、スマホのホーム画面から札幌健康アプリを開きなおす

4 P4を参照して歩数連携設定を続けてください。P5③の「次へ」がタップできるようになります。

アプリの 主な機能

歩く

無理なく楽しくからだを動かしましょう。



こりん(豊平区)



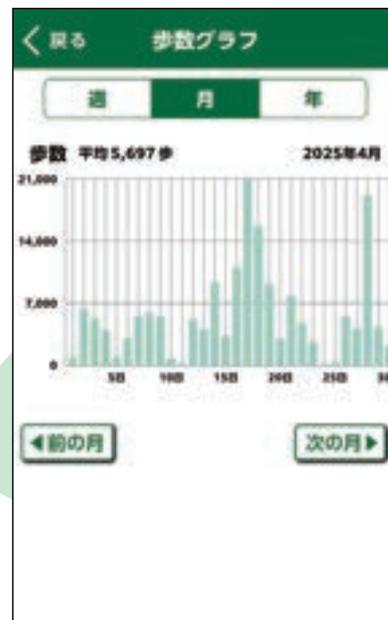
めーたん(豊平区)

目標歩数の設定



1日の目標歩数を自由に設定できます!

歩数グラフ



毎日の歩数の推移を
グラフでチェック!

歩数カレンダー



カレンダーで目標歩数の
達成状況をチェック!

ウォークチャレンジ



ウォーキングコースを
制覇してポイントを獲得!

歩数ランキング



ゲーム感覚で楽しみながら
歩数を重ねましょう!

歩数はiPhoneはヘルスケア、androidはGoogle Fitとヘルスコネクトと連携し、アプリを起動することで計測されます。

アプリの 主な機能

健康管理

健康データを簡単に記録できます。

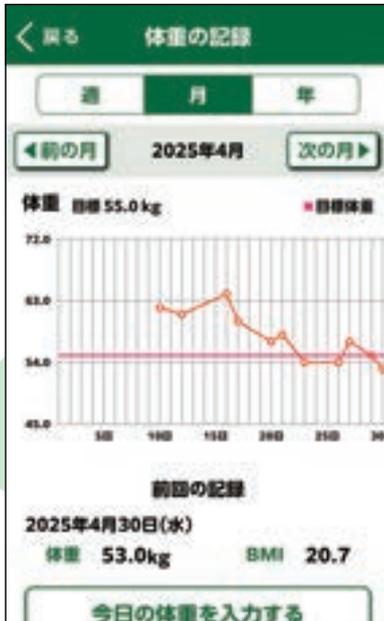


ぼっぴい(北区)



きよっち(清田区)

体重



血圧



体調のふりかえり

体重・血圧の推移をグラフでチェック!

毎日の体調を
記録できる!

目標設定/ふりかえり

健康につながる目標を立てて
達成状況を記録。
達成状況はカレンダーで確認!

健康状態チェック

半年ごとに健康状態を
チェック!

健診・検診の記録

健診・検診の受診状況を
記録できる!

アプリの 主な機能

人と会う

今いる場所の近くで行われているイベントなどを探することができます。
探し方は2つ!どちらもカンタン!

イベントを一覧で検索



どんなイベントがあるか
一覧でみてみたい方

イベントを地図で検索



家の近くのイベントを
探したい方



ていめ(手稲区)

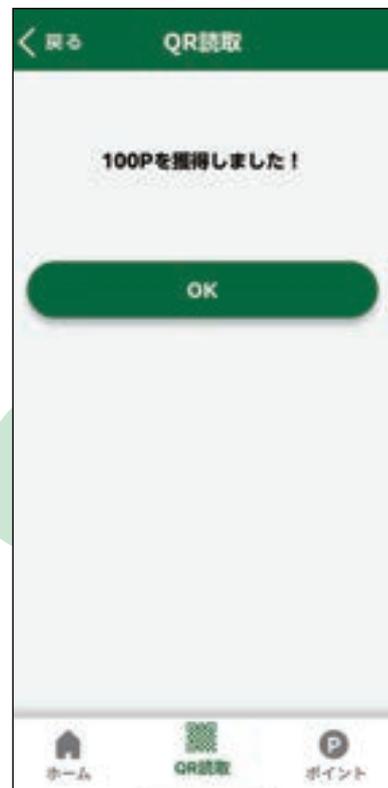
イベントに参加



日時・場所などイベントの
詳細を確認!画面下の
「QR読取」でカメラを起動



参加したイベント会場の
QRコードを読み取る



その場でポイントGET!

★ ポイントの貯め方

STEP 1

毎日アプリを使ってポイントGET

獲得方法
その1

毎日の**歩数を自動で記録し**、
ポイントを貯める!

獲得方法
その2

体重、血圧などの**健康状態を記録し**、
ポイントを貯める!

獲得方法
その3

イベントなどに参加し、
人と会ってポイントを貯める!



STEP 2

貯めたポイントの利用方法

1

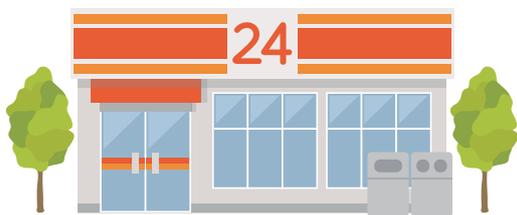
電子マネーなどへ交換し、**公共交通機関**や
街中のお店で使えます!
※敬老パスをお持ちでない65歳以上の方限定

2

抽選に参加できます!
※抽選に参加できる方は40歳～64歳の方



かつぼん(南区定山溪)



ポイント交換をはじめとしたご不明な点は

お電話でサポートを承っております。

お気軽に**札幌健康アプリ事務局**までお問い合わせくださいませ。

モニター期間のポイントの貯め方

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		500ポイント	初回ログイン時に1回限り
アンケートに回答(モニター開始時)		300ポイント	アンケートごとに1回
アンケートに回答(モニター期間中)		200ポイント	アンケートごとに1回
アンケートに回答(モニター終了時)		1,000ポイント	アンケートごとに1回
毎日の歩数を自動で記録	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	
	週7回4,000歩達成	40ポイント	1週間に1回
毎日の健康状態を記録	体重を記録	1ポイント	1日に1回
	血圧を記録	1ポイント	
健診・検診の受診日を記録		健診・検診ごとに10ポイント	モニター期間中に1回
フレイル予防の健康チェック		チェック項目ごとに10ポイント	モニター期間中に1回
イベントに参加		イベントごとに設定	1日に1回
ボランティア活動に参加		活動ごとに設定	1日に1回

※ポイントの貯め方やポイント数は、モニター期間に限ったものです。

※電子マネーに交換した場合、所得税の課税対象になります。

ご質問などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

札幌健康アプリ事務局

電話番号 011-351-7190

受付時間 8時45分から17時30分まで
(土日祝・年末年始(12月29日から1月3日まで)を除く)

