

1 利用者通知のQRコードを読み取り、アプリをインストール

QRコードを読み取るだけで簡単にインストールできます

2 モニター開始時アンケートに回答する

モニター開始時に、アプリ上から簡単なアンケートにご回答いただきます

3 アプリを利用（モニター期間：令和7年8月1日から9月30日まで）

ご自身の生活スタイルに合わせて、無理のない範囲でアプリをご利用いただきます

4 モニター終了時アンケートに回答する

モニター終了時にも、アプリ上からアンケートにご回答いただきます

アプリの使用感やポイントのたまり方など、アプリをより良いものとするためのご意見をお寄せください

(仮称) 札幌健康アプリでできること



1 「歩くこと」「健康管理」「人と会う」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モバイルsuicaやWAONなど様々な電子マネー
に交換可能（条件あり）

抽選メニューも用意して楽しみながら健康に

ポイントをためる

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



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）



達成できた項目を
チェック



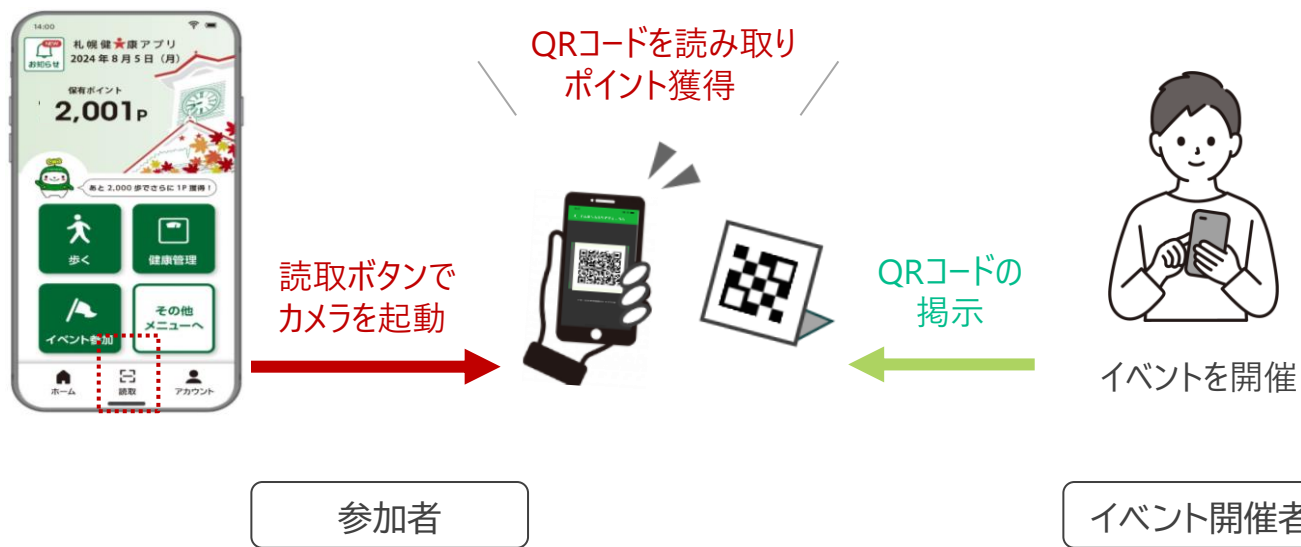
【基本チェックリスト（25項目）：厚生労働省作成】

階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	☒ はい
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

人と会う

- ・身近な地域の商業施設への外出、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



ポイントをつかう

ためたポイント

ポイント交換

モニター期間では5つの交換先から選択可能です



抽選

ポイントを使って応募できる抽選イベントも開催

