

実際に/

## アプリを利用された方の声

市民モニターとしてアプリを実際に利用した市内在住のHさん(60代・女性)に、アプリの効果や操作のしやすさについて伺いました。



### ダイエット効果と家族の健康意識アップ

個人的にダイエットに取り組んでいた時にモニターにも参加し、数カ月で6.5キロの減量に成功しました。アプリのグラフが右肩下がりになるのが励みでした。また、私が血圧を入力していると夫と一緒に測るようになり、夫婦で健康に目を向けるきっかけにもなりました。

### 継続の秘訣と手厚いサポート

ポイントとランキングが継続の秘訣で、モニター期間の2カ月間で約3,900ポイントをためて電子マネーに交換しました。スマホ操作は苦手でしたが、説明会や電話の相談窓口があったおかげで最後までやり遂げられました。不安な方もサポートを活用してぜひ挑戦してみてください。

事務局は電話相談や訪問サポートを受け付けています。お気軽にお問い合わせください!

### アプリに登録しよう!

40歳以上の市民であればどなたでも無料で利用できます。お持ちのスマートフォンで右記コードから「アルカサル」をダウンロードしてください。



### 初期設定と歩数を記録する設定の手順

利用者番号通知\*をお持ちの方とお持ちでない方で、初期設定の手順が異なります。また、歩数の記録には設定が必要です。詳細は右記コードからご確認ください。



\*65歳以上の市民で、敬老バスをお持ちでなく、福祉乗車証など所定の障がい者交通費助成も受けていない方を対象にお送りします。利用者番号通知をお持ちの方は、初ログインの翌日に1,000ポイントが付与されます。

毎日の歩数や記録でポイントがたまる「アルカサル」。アプリを使って、楽しみながら健康づくりをしませんか。

## ためたポイントを特典に換えられる!



獲得したポイントは、65歳以上の方(※条件あり)は電子マネーなどに交換でき、40~64歳の方はプレゼント抽選の応募に使用できます。なお、アプリ上で配信される動画の視聴(1動画1ポイント/日)やアンケートへの回答(獲得ポイントはアンケートにより異なる)などでもポイントがたまります。

※65歳以上の市民で、敬老バスをお持ちでなく、福祉乗車証など所定の障がい者交通費助成も受けていない方

### 交換できる電子マネーやポイント

WAON POINT、dポイント、auPAY、モバイルSuica、Amazonギフトカード、Vポイント、EdyギフトID

## 企業と連携して取り組みます

イオン北海道(株)、大塚製薬(株)、北海道コカ・コーラボトリング(株)、(株)SHAREと連携し、楽しみながら取り組める仕組みづくりと地域の活性化に取り組んでいきます。各社と健康増進につながるイベントを共催するほか、イオン、マックスパリュ、フードセンター、ザ・ビッグの市内全店舗、(株)SHAREが運営するフィットネススタジオの市内13店舗で二次元コードを読み取ると、1回の来店につき1ポイントがもらえます。また、大塚製薬(株)と北海道コカ・コーラボトリング(株)からは、ポイントを活用したプレゼント抽選用の景品を提供いただきます。今後多くの企業との連携を進めていきます。

▶来店ポイントはこちらのポスターが目印!



# 「アルカサル」で健康づくりを始めよう!

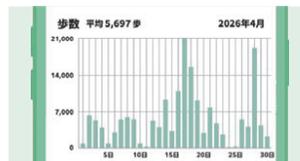
市民の健康寿命延伸を目指して準備を進めてきた、健康アプリ「アルカサル」。40歳以上の市民を対象に、4/1(水)から本格的な運用が始まります。日々の歩数や健康記録などでポイントがたまり、抽選への参加や電子マネーなどに交換できる特典も。ここでは、アプリの機能や登録方法などを紹介します。

詳細 札幌健康アプリ事務局 ☎351-7190 (受付時間:8時45分~17時30分。土・日曜、祝・休日、12/29~1/3を除く)

ホームページ



## 歩数が分かる



歩数を記録する設定(左ページ参照)をすると、スマートフォンを持ち歩くだけで自動で歩数を計測します。

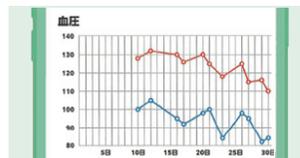
### ここがポイント!

- 1日の目標歩数を自由に設定し、毎日の歩数の推移をグラフやカレンダーで確認できる。
- 同年代や地域での歩数ランキングや、市内のウォーキングコースを制覇する「ウォークチャレンジ」機能で、ゲーム感覚で楽しみながら取り組める。

### 獲得ポイントの例

- 1日2,000歩達成: 1ポイント/日
- 1日3,000歩達成: さらに1ポイント/日 など

## 体の変化が分かる



体重や血圧、日々の体調などのデータを自分で簡単に記録・管理できます。

### ここがポイント!

- 体重や血圧の推移をグラフで確認でき、日々の数値の変化が視覚的に分かる。
- 健康につながる目標を立てて達成状況を確認できるほか、健診・検診の受診状況を記録することもできる。

### 獲得ポイントの例

- 体重、血圧の記録: 各1ポイント/日 など

## 人と出会える

身近な施設の利用や地域のサークル、介護予防活動などに参加し、会場で二次元コードを読み取るとポイントを獲得できます。獲得ポイントは活動ごとに異なります。

### ここがポイント!

地図や検索画面で、家や現在地の近くで行われているイベントを探すことができます。



◀昨年度実施したラジオ体操イベント



アプリで  
できること

「歩く」「健康管理」「人に会う」などの健康につながる活動をすると、ポイントを獲得できます。