



札幌健康アプリ

アプリ操作マニュアル
Ver.4.0.1

札幌市

目次

項番	タイトル	概要	ページ数
	インストール方法		4
1	初期設定・ログイン		
1-1-1	初期設定	初期設定	6
1-1-2	初期設定	利用者番号通知をお持ちでない方	7~8
1-1-3	初期設定	利用者番号通知をお持ちの方	9~14
1-1-4	初期設定	歩数計測連携方法 (iPhone)	15
1-1-5	初期設定	歩数計測連携方法 (Android)	16~20
1-1-6	初期設定	パスキー認証設定	21~22
1-2	ホーム画面	ホーム画面	23
2	歩く		
2-1	歩数グラフ	歩数グラフ	25
2-2	歩数カレンダー	歩数カレンダー	26
2-3-1	歩数ランキング	個人ランキング	27
2-3-2	歩数ランキング	グループ対抗ランキング	28
2-3-3	歩数ランキング	グループ作成	29
2-3-4	歩数ランキング	グループ名の編集	30
2-3-5	歩数ランキング	グループ参加	31
2-3-6	歩数ランキング	グループ招待	32
2-3-7	歩数ランキング	グループ退出	33
2-4-1	ウォークチャレンジ	GPS方式	34~35
2-4-2	ウォークチャレンジ	QR方式	36~37
2-5	目標歩数の設定	目標歩数の設定	38
3	健康管理		
3-1-1	体重の記録	目標体重の設定	40
3-1-2	体重の記録	今日の体重入力	41
3-1-3	体重の記録	グラフの表示	42
3-2-1	血圧の記録	今日の血圧入力	43
3-2-2	血圧の記録	グラフの表示	44
3-3	体調のふりかえり	体調のふりかえり	45
3-4-1	目標設定・ふりかえり	設定方法	46~47
3-4-2	目標設定・ふりかえり	目標達成方法	48
3-4-3	目標設定・ふりかえり	ふりかえり方法	49
3-5	健康状態チェック	健康状態チェック	50~61
3-6	健診・検診の記録	健診・検診の記録	62~63

目次

項番	タイトル	概要	ページ数
4	人と会う		
4-1-1	イベント	一覧・地図表示	65
4-1-2	イベント	検索機能	66
4-1-3	イベント	イベント詳細	67
5	その他メニュー		
5-1	動画をみる	動画をみる	69
5-2	アンケートにこたえる	アンケートにこたえる	70~72
5-3-1	見守りメールの登録	登録方法	73~74
5-3-2	見守りメールの登録	登録解除方法	75
5-4	アプリの使い方	アプリの使い方	76
5-5	お問い合わせ	よくある質問の確認	77
5-6	お問い合わせ	お問い合わせ方法	78
5-7-1	設定	アカウント設定	79
5-7-2	設定	歩数計測設定 (Androidのみ)	80
5-7-3	設定	機種変更用コード発行	81
5-7-4	設定	機種変更時の操作方法	82~83
5-7-5	設定	利用者番号通知を受け取った方	84~85
5-7-6	設定	利用規約	86
5-7-7	設定	パスキー設定	87~88
5-7-8	設定	パスキー設定の解除	89
5-7-9	設定	退会	90
5-7-10	設定	イベント開催者の方のログイン	91
6	お知らせ		
6-1	お知らせ通知	お知らせ	93
7	QR読取		
7-1	QR読取	QR読取	95
8	ポイント		
8-1-1	ポイントを交換する	ポイント交換方法	97~99
8-1-2	ポイントを交換する	ポイント交換履歴	100
8-1-3	ポイントを交換する	ポイント交換履歴⇒非表示リスト	101~102
8-1-4	ポイントを交換する	各サービス交換方法	103~107
8-2	抽選に応募する	抽選に応募する	108~110
8-3	ポイントで応援する	ポイントで応援する	111~112
8-4	ポイント履歴	ポイント履歴	113
8-5	ポイントについて	ポイントについて	114

※App Storeは、米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。

※Google Playは、Google LLCの商標です。

※QRは(株)デンソーウェブの登録商標です。

インストール方法

iPhoneをご利用の方



インストールする際はQRコードか、下記リンクからApp storeに移動します。

<https://apps.apple.com/jp/app/id6753856826>

App Storeに移動し、「入手」ボタンを押してインストールを行います。

Androidをご利用の方



インストールする際はQRコードか、下記リンクからGoogle Playに移動します。

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.sapporo.healthcare.app&hl=ja>

Google Playに移動し、「インストール」ボタンを押してインストールを行います。

1.初期設定・ログイン



札幌健康アプリへようこそ！

札幌健康★アプリ
アルカサル

利用者番号通知をお持ちでない方

利用者番号通知をお持ちの方

機種変更等で
再ログインする方はこちら

イベント開催者の方はこちら

1-1-1 初期設定

初回ログイン時、アカウントの設定を行います。
利用者番号通知の有無などによって設定方法が異なります。

！要確認！

●利用者番号通知について

利用者番号通知は、65歳以上の札幌市民で、敬老パスをお持ちでない方かつ、福祉乗車証など所定の障がい者交通費助成を受けていない方に対して、事務局から郵送します。

札幌健康アプリへようこそ！

札幌健康★アプリ
アルカサル

1 利用者番号通知をお持ちでない方

2 利用者番号通知をお持ちの方

3 機種変更等で
再ログインする方はこちら

4 イベント開催者の方はこちら

1

利用者番号通知をお持ちでない方

P7~8を参照ください。

2

利用者番号通知をお持ちの方

P9~14を参照ください。

3

機種変更等で
再ログインする方はこちら

P82~83を参照ください。

4

イベント開催者の方はこちら

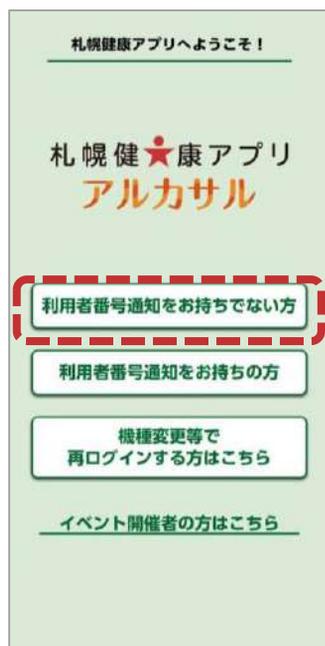
イベント開催者マニュアルを参照ください。

1-1-2 初期設定 【利用者番号通知をお持ちでない方】

1 「利用者番号通知をお持ちでない方」を押します。

2 アプリの機能説明を確認して「次へ」を押します。

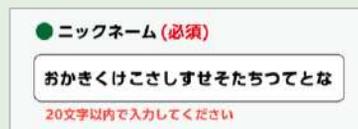
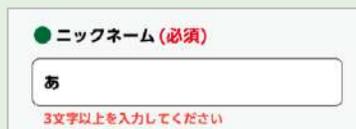
3 ニックネーム・生年月・居住区・興味のある分野を入力して「次へ」を押します。



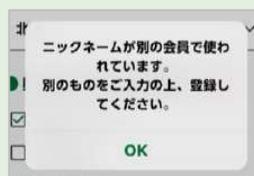
注意事項

● ニックネームの入力について

- ・ 3文字以上20文字以内で設定してください。

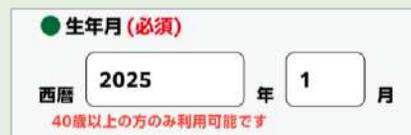


- ・ 別の会員が利用しているニックネームを設定することはできません。



● 生年月の入力について

- ・ 1899年以前の年月や未来の年月、40歳未満となる年月は設定することができません。



● 必須項目

- ・ **(必須)** と表示されている項目をすべて入力していない場合、「次へ」ボタンが灰色となり、ボタンを押すことができません。

1-1-2 初期設定 【利用者番号通知をお持ちでない方】

4 性別・身長・目標体重（いずれも任意）を入力して「利用規約を表示」を押します。

5 利用規約を確認して「<戻る」を押します。

6 「利用規約に同意します。」にチェックを入れて「登録」を押します。

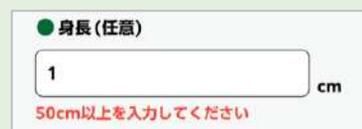


記号	機能説明
ア	利用規約を閲覧するとチェックが可能になります。
イ	登録ボタンをタップすると、続けて端末の歩数アプリとの連携操作が始まります。歩数計測の連携方法は別ページを参照ください。（iPhone : P15/android : P16~20）

注意事項

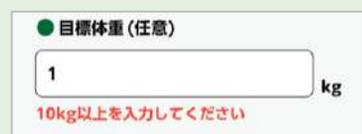
● 身長の入力について

・ 50cmから200cmの範囲で設定してください。



● 目標体重の入力について

・ 10kgから200kgの範囲で設定してください。



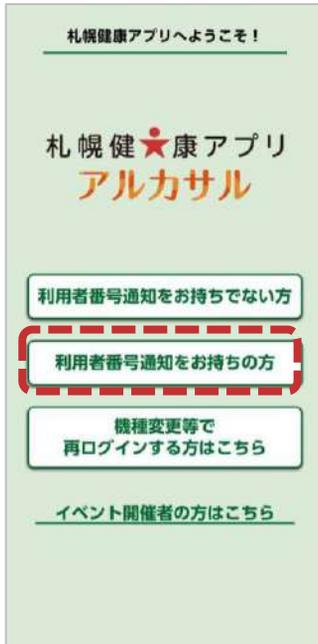
1-1-3 初期設定 【利用者番号通知をお持ちの方】

1

「利用者番号通知をお持ちの方」を押します。

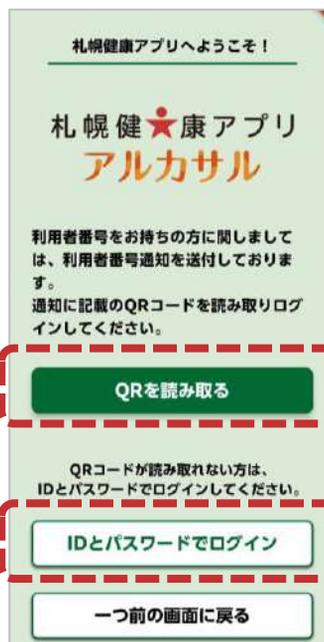
2

アプリの機能説明を確認して「次へ」を押します。



3

利用者番号通知に印字しているQRコードでログインすることができます。
 ※ID・パスワードを直接入力してログインすることもできます。



P10~12を参照ください。

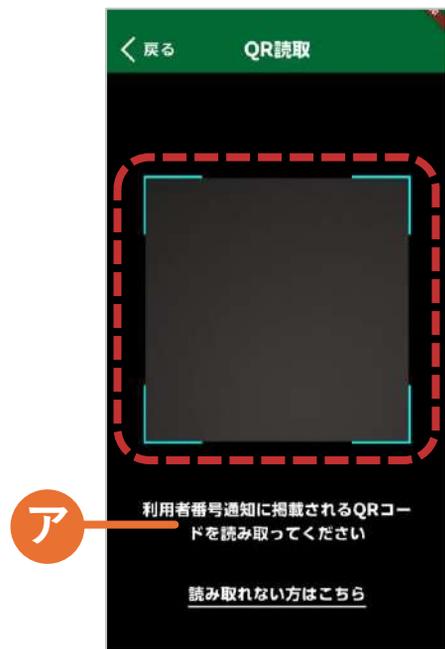
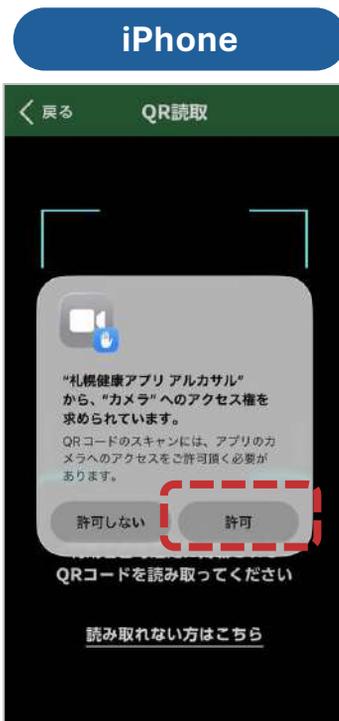
P13~14を参照ください。

1-1-3 初期設定 【利用者番号通知をお持ちの方】

QRを読み取る方法

- 1** 【iPhone】
自動でカメラが起動します。
カメラのアクセス権を許可します。
- 【Android】
写真と動画の撮影を許可すると
自動でカメラが起動します。

- 2** 利用者番号通知に印字されているQRコードを読み取ります。



記号	機能説明
ア	QRが読み取りにくい場合は、「読み取れない方はこちら」を押して、IDとパスワードからログインできます。方法はP13~14を参照ください。

1-1-3 初期設定 【利用者番号通知をお持ちの方】

QRを読み取る方法

- 3 生年月日を入力して「新規登録」を押します。

札幌健康アプリへようこそ！

札幌健康★アプリ
アルカサル

生年月日を
半角数字8桁で入力してください。
例: 1960年1月1日生まれの方
⇒ 「19600101」

19600101

新規登録

一つ前の画面に戻る

- 4 ニックネーム・興味のある分野を入力して「次へ」を押します。

戻る 初期設定

● 利用者番号
9999900075

● ニックネーム (必須)
あぶりくん

● 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

注意事項

● 生年月日の入力について

- ご自身の生年月日を半角数字8桁で入力してください。

正しい生年月日を入力してください

OK

生年月日を
半角数字8桁で入力してください。
例: 1960年1月1日生まれの方
⇒ 「19600101」

2000030

生年月日を半角数字8桁で入力してください

● ニックネームの入力について

- 3文字以上20文字以内で設定してください。

● ニックネーム (必須)

あ

3文字以上を入力してください

● ニックネーム (必須)

おかきけこさしすせそたちつとな

20文字以内で入力してください

- 別の会員が利用しているニックネームを設定することはできません。

ニックネームが別の会員で使われています。
別のものをご入力の上、登録してください。

OK

● 必須項目

- (必須) と表示されている項目をすべて入力していない場合、「次へ」ボタンが灰色となり、ボタンを押すことができません。

1-1-3 初期設定 【利用者番号通知をお持ちの方】

IDとパスワードでログインする方法

- 1** 利用者番号通知に印字されているIDとパスワードを入力して「ログイン」を押します。

札幌健康★康アプリ
アルカサル

利用者番号をお持ちの方に関しましては、利用者番号通知を送付しております。
通知の記載の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
1234567890

パスワード
※5回以上入力間違えるとログインできません。
1時間後、再度お試しください。

ログイン

一つ前の画面に戻る

- 2** ニックネーム・興味のある分野を入力して「次へ」を押します。

初期設定

● 利用者番号
9999900075

● ニックネーム (必須)
あぶりくん

● 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

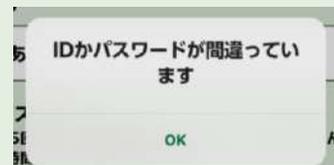
その他

次へ

注意事項

● ID・パスワードの入力について

- IDまたはパスワードは正しく入れてください。
5回以上入力を間違えると、1時間ログインできません。



● ニックネームの入力について

- 3文字以上20文字以内で設定してください。

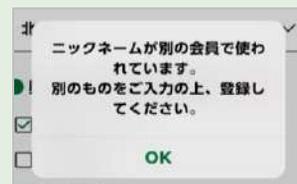
● ニックネーム (必須)
あ

3文字以上を入力してください

● ニックネーム (必須)
おかきくけこさしすせそたちつとね

20文字以内で入力してください

- 別の会員が利用しているニックネームを設定することはできません。



● 必須項目

- (必須) と表示されている項目をすべて入力していない場合、「次へ」ボタンが灰色となり、ボタンを押すことができません。

1-1-3 初期設定 【利用者番号通知をお持ちの方】

IDとパスワードでログインする方法

- 3 身長・目標体重（いずれも任意）を入力して「利用規約を表示」を押します。

- 4 利用規約を確認して「<戻る」を押します。

- 5 「利用規約に同意します。」にチェックを入れて「登録」を押します。

初期設定

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)

175 cm

● 目標体重(任意)

65 kg

ア 利用規約を表示

利用規約に同意します。(必須)

登録

一つ前の画面に戻る

利用規約

「札幌健康アプリ」利用規約

初期設定

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)

175 cm

● 目標体重(任意)

65 kg

利用規約を表示

利用規約に同意します。(必須)

イ 登録

一つ前の画面に戻る

記号	機能説明
ア	利用規約を閲覧するとチェックが可能になります。
イ	登録ボタンをタップすると、続けて端末の歩数アプリとの連携操作が始まります。歩数計測の連携方法は別ページを参照ください。(iPhone : P15/android : P16~20)

注意事項

● 身長の入力について

- 50cmから200cmの範囲で設定してください。

● 身長(任意)

1 cm

50cm以上を入力してください

● 目標体重の入力について

- 10kgから200kgの範囲で設定してください。

● 目標体重(任意)

1 kg

10kg以上を入力してください

1-1-4 初期設定【歩数計測連携方法（iPhone）】

初期設定登録後のヘルスケア連携を行います。
ヘルスケアの連携を許可しない場合、歩数データが連携されません。

1 アカウント設定後、以下のポップアップが表示されたら「許可」を押します。



2 ヘルスケア設定画面に自動遷移したら「すべてオンにする」を押します。



3 「許可」を選択すると、連携が完了します。
※許可の場所はバージョンによって異なる場合があります。



1-1-5 初期設定【歩数計測連携方法（Android）】

初期設定登録後のヘルスケア連携を行います。
Google Fitおよびヘルスコネクットの連携を許可しない場合、
歩数データが連携されません。

1 アカウント設定後、以下のポップアップが表示されたら「許可」を押します。



2 Google Playで手に入れようを押します。



3 Google Playの画面に自動遷移したら「インストール」を押します。



4 GoogleFitを開き、Googleのアカウントを選択します。



5 GoogleFitの基本情報を設定し（任意）、「次へ」を押します。



1-1-5 初期設定【歩数計測連携方法（Android）】

6 アクティビティの記録で「オンにする」を押します。



7 身体活動データへのアクセスで「許可」を押します。



8 札幌健康アプリに戻り「次へ」を押します。



9 Google Play を押します。



Google Play を押します。

10 Google Playの画面に自動遷移したら「インストール」を押します。



1-1-5 初期設定【歩数計測連携方法（Android）】

11 札幌健康アプリに戻り「次へ」を押します。



12 「ヘルスコネクトの設定を確認する」を押します。



13 ヘルスコネクトに移動し、「使ってみる」を押します。



14 「アプリの権限」を押します。



15 アクセスが許可されていないアプリの中にある「Fit」を押します。



16 Fitとヘルスコネクトを同期します。「設定」を押します。



1-1-5 初期設定【歩数計測連携方法（Android）】

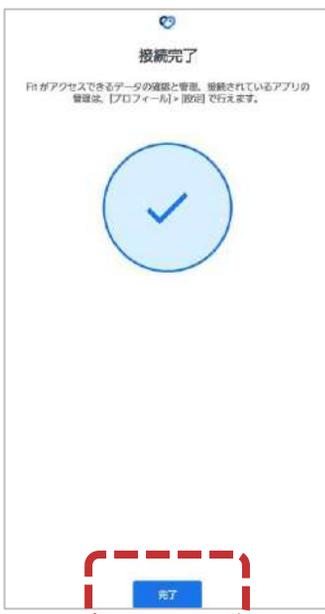
17 「すべて許可」の右側のボタンを押します。ボタンが青色に変われば許可された状態になります。



18 ボタンを青色にした状態で一番下にある「許可」を押します。



19 「完了」を押します。



20 次にアクセスが許可されていないアプリの中にある「札幌健康アプリ アルカサル」を押します。



1-1-5 初期設定【歩数計測連携方法（Android）】

21

「すべて許可」の右側のボタンを押します。ボタンが青色に変われば許可された状態になります。



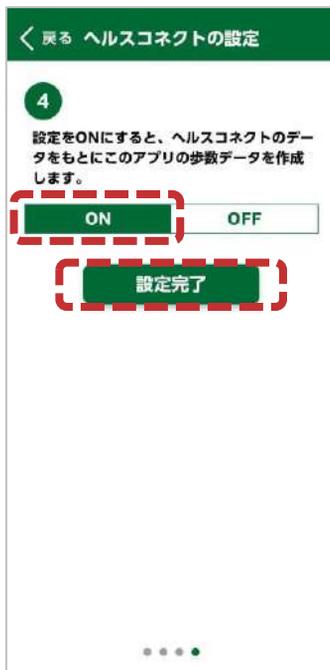
22

札幌健康アプリに戻ります。「次へ」を押します。



23

設定の「ON」を押した後、「設定完了」を押します。



24

ホーム画面に画面が遷移すると設定完了です。



1-1-6 初期設定【パスキー認証設定】

アプリを安全に利用するために認証を行います。

！要確認！

利用者番号通知が届いた方はパスキー認証の設定が必要です。

パスキー設定後は次回以降アプリを起動する際に、
設定したパスキーで認証を行います。

お使いのスマートフォンでパスキーの設定をされていない方は、
スマートフォンの説明書などをご参照のうえ、設定を行ってください。

※パスキー認証の設定を行わない場合、アプリ内で獲得したポイントを電子マネーに交換する機能がお使いいただけません。

※利用者番号通知をお持ちでない方は登録必須ではございません。

利用者番号通知をお持ちでない方の
登録方法についてはP87~89を参照してください。

パスキー認証とは？

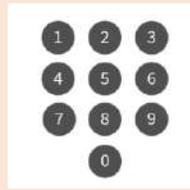
パスキー認証とは、お使いのスマートフォン端末に登録されている認証機能（指紋認証、顔認証など）を使うことで、皆様が安全に、安心してアプリをご利用いただける仕組みです。



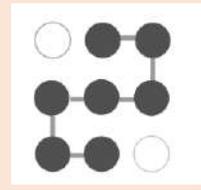
顔認証



指紋認証



パターン認証



PINコード認証



より安全！

本人の指紋や顔で認証するため、他人がなりすましてアプリの情報を盗まれる心配がありません。

また、認証に使用する指紋や顔の情報はスマートフォンの中だけで保存されるため、外部に漏れることはありません。

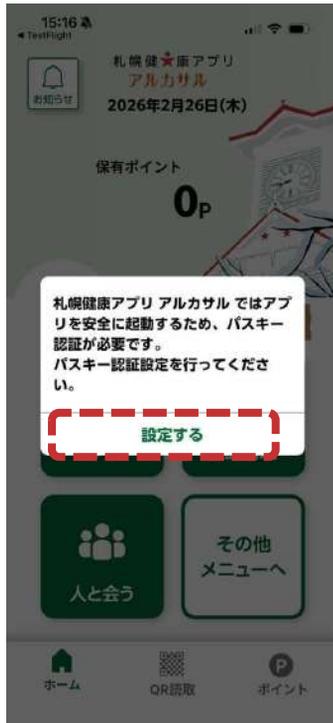


より簡単！

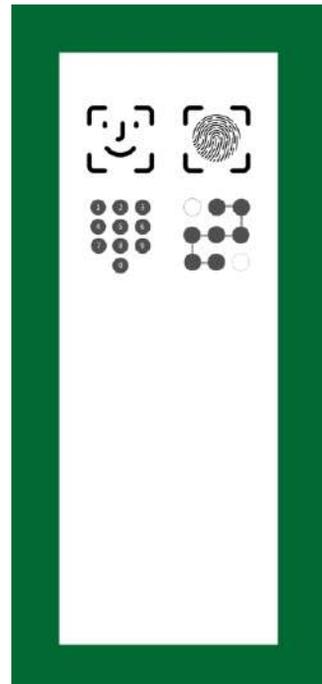
スマホに顔を向けたり指を添えたりするだけで、素早く安全にアプリを起動できます。難しいパスワードを覚える必要はありません。

1-1-6 初期設定【パスキー認証設定】

1 パスキー認証設定を行います。
「設定する」を押してください。



2 お使いのスマートフォンに対応した認証（指紋や顔、PINコード入力等）を行います。



3 認証が完了したら「OK」を押します。



注意事項

- **パスキー認証が失敗した場合**
 - ・再度お試しください。（複数回失敗した場合、パスコード等での設定になる場合があります。）
 - ・不明点がございましたら、コールセンターまでお問い合わせください。

※FaceIDの場合



1-2 ホーム画面

日付表示

本日の日付を表示します。

お知らせ

未読メッセージがある場合「NEW」と表示されます。
機能詳細はP92~93を参照ください。

キャラクター

キャラクターは設定した住居区によって変わります。

歩く

P24~38を参照ください。

人と会う

P64~67を参照ください。

QR読取

P94~95を参照ください。

ポイント

P96~114を参照ください。

背景色

利用者番号通知をお持ちの方は緑色で
利用者番号通知をお持ちでない方は青色で
表示されます。

ポイント表示

現在獲得しているポイント数を表示します。

背景イラスト

背景の時計台イラストは季節によって草花が切り替わります。
3月~5月：ライラック
6月~8月：新緑
9月~11月：紅葉
12月~2月：枝・雪

メッセージボード

歩数や設定状況によってメッセージが切り替わります。

健康管理

P39~63を参照ください。

その他メニューへ

P68~91を参照ください。



2. 歩く

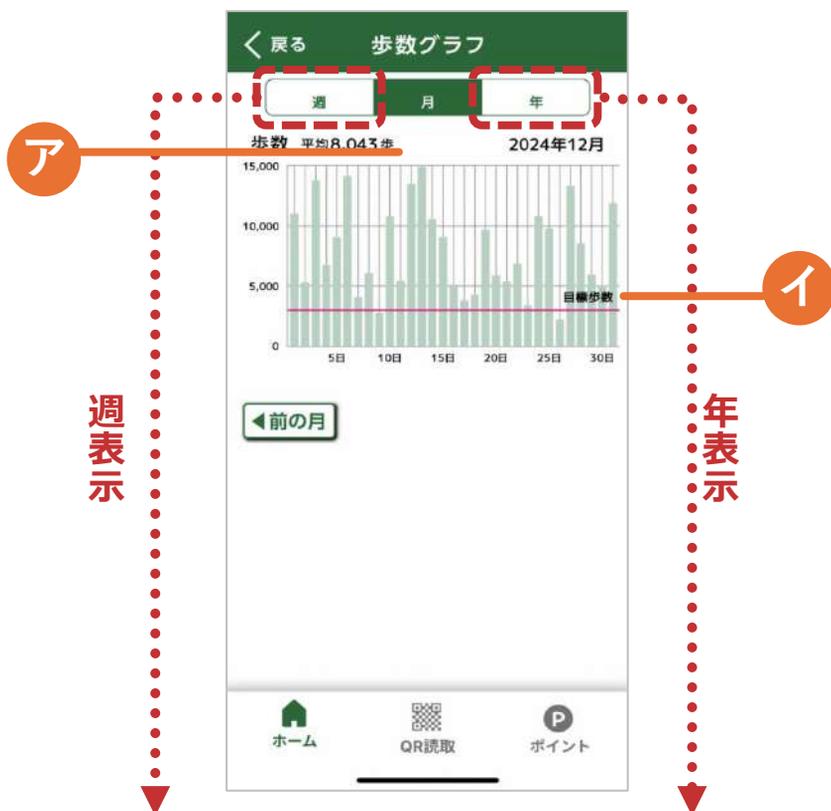
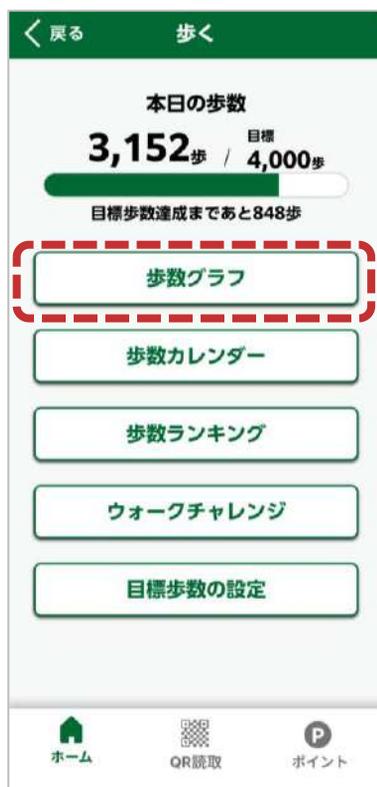


2-1 歩数グラフ

歩数の推移をグラフで確認することができます。

1 「歩数グラフ」を押します。

2 アプリで計測された歩数をグラフで表示します。



週表示

年表示

記号

機能説明

ア

期間ごと（週・月・年）の平均歩数が表示されます。

イ

設定した目標歩数のラインがグラフ上に表示されます。
※目標歩数を設定していない場合は表示されません（目標歩数の設定はP38を参照ください。）



画面上部の切り替えボタンを押すことで週・月・年表示に切り替えが可能です。
(最初の設定では“月”のグラフが表示されます。)

2-2 歩数カレンダー

目標歩数の達成状況をカレンダーで確認できます。

1 「歩数カレンダー」
を押します。



2 「歩数カレンダー」
が表示されます。



記号	機能説明
ア	1か月の達成状況を3段階に色分けして表示します。 (●：達成、●：目標歩数未満、●：目標歩数の3割未満)
イ	1か月の目標を達成した日数が表示されます。 ※目標歩数の設定方法はP38を参照ください。
ウ	カレンダーの日付を押すと、その日の歩数が表示されます。
エ	当月の平均歩数が表示されます。

2-3-1 歩数ランキング【個人ランキング】

個人の歩数ランキングを確認することができます。

1

「歩数ランキング」を
押します。

2

個人ランキングの
順位と上位者が
表示されます。



ア

年代別ランキング



地域（区）別ランキング



グループ内ランキング



イ

ウ

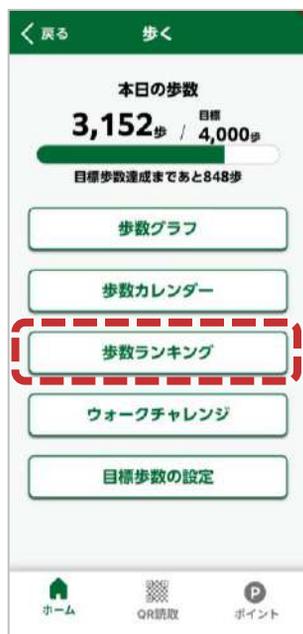
記号	機能説明
ア	個人ランキングでは、全体・年代・地域・グループ内での個人ランキングが 上位100位まで 確認可能です。 ※月内の合計歩数で競います。
イ	利用者の区分が表示されます。
ウ	グループリーダーは名前の上に★が表示されます。 (グループの作成方法はP29を参照ください。)

2-3-2 歩数ランキング【グループ対抗ランキング】

グループ対抗の歩数ランキングを確認できます。

1

「歩数ランキング」を押します。



2

グループ単位でのランキングが表示されます。



記号

機能説明

ア

グループ対抗ランキングでは、グループ内の月間平均歩数で競い合い、上位100位まで表示されます。
※グループ作成後、ランキングの反映までに10分程度かかります。
 (グループの作成方法はP27を参照してください。)

注意事項

●グループ対抗ランキングの表示

以下に該当する場合、グループ対抗ランキングは表示されません。

- ①グループ人数が一人しかない場合
- ②グループに属していない場合



2-3-3 歩数ランキング【グループ作成】

歩数ランキングで使用するグループを作成することができます。

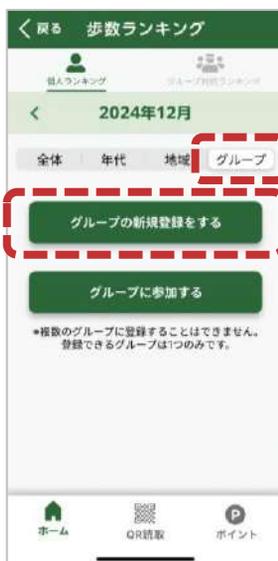
1

「歩数ランキング」
をタップ



2

「グループ」タブから
「グループの新規登録
をする」を押します。



3

グループ名を入力
して「登録する」を
押します。



4

作成が完了すると、
グループコードが
発行されます。



記号

機能説明

ア

「グループコードをコピーする」を
押すと、コードをコピーできます。

ア

注意事項

●グループ名の登録について

- ・すでに登録されているグループ名は登録できません。



2-3-4 歩数ランキング【グループ名の編集】

作成したグループの名称を変更できます。

1

「歩数ランキング」を押します。



2

「グループタブ」から「グループ情報」を推します。



3

新しいグループ名を入力し、「登録する」を押して完了です。



記号

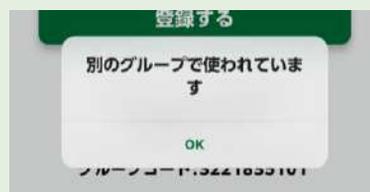
機能説明

ア

グループ名の編集はグループリーダーのみが可能な操作です。
グループリーダーはランキング上の名前の左上に★がついています。

注意事項

- グループ名の登録について
 - ・すでに登録されているグループ名は登録できません。



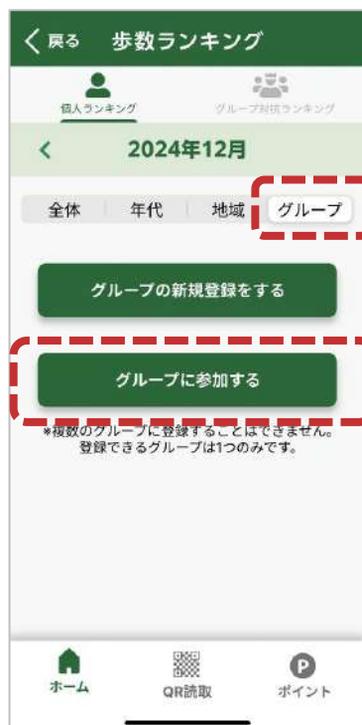
2-3-5 歩数ランキング【グループ参加】

グループメンバーとして、既に作成されているグループに参加することができます。

1 「歩数ランキング」を押します。



2 「グループ」を押して表示を切り替えた後、「グループに参加する」を押します。



3 グループコードを入力し「登録する」を押します。



記号

機能説明

ア

参加・登録できるグループは1グループのみです。

注意事項

- グループコードの入力について
 - ・存在しないグループコードを入力すると参加できません。再度入力をしてください。

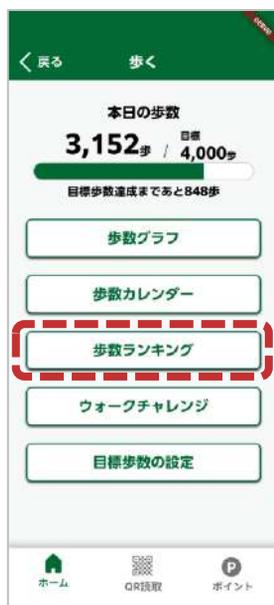
パスコードの値が正しくありません

OK

2-3-6 歩数ランキング【グループ招待】

グループメンバーとしてグループに招待するためのグループコードを発行することができます。

1 「歩数ランキング」を押します。



2 「グループ」を押して表示を切り替えた後、「グループ情報」を押します。



3 「グループコードをコピーする」を押すとすると、コードをコピーできます。

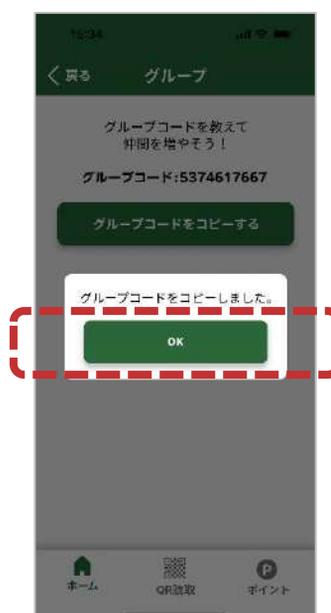


グループリーダーの表示画面



グループメンバーの表示画面

4 「OK」を押します。



※招待された方のグループ参加方法はP31を参照ください。

2-3-7 歩数ランキング【グループ退出】

所属しているグループから退出します。

1

「歩数ランキング」を押します。



2

「グループ」を押して表示を切り替えた後、「退出」を押します。

ア



3

「はい」を押すと退出します。



記号

機能説明

ア

グループリーダーが退出すると、権限がランダムに他のメンバーへ渡ります。
メンバーが1人もいなくなるとグループは削除されます。

2-4-1 ウォークチャレンジ【GPS方式】

市内各地に設定されたウォーキングコースをめぐり、
ポイントを獲得することができます。
ここでは、GPS方式によるウォーキングチャレンジについて説明します。

1

「ウォークチャレンジ」を押します。

2

挑戦したいコースを選択します。

3

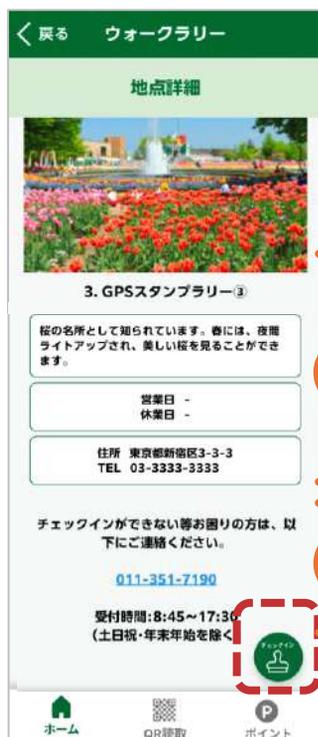
目標とするチェックポイントの詳細を確認します。



記号	機能説明
ア	「GPS」と表示されているコースは各拠点にいくと位置情報を利用してチェックインができます。
イ	距離 ：コースの総距離が表示されます。 期間 ：コースに挑戦できる期間が表示されます。 このコースを制覇して獲得できる総ポイント ：各拠点でチェックインした時に付与されるポイントとコースを制覇した時に付与されるポイントを合計したポイント数が表示されます。 参考URL ：コースに関連するwebサイトのURL（リンク）が表示されます。
ウ	地図上に拠点の数字が表示され、数字を押しても詳細画面に移動することができます。地図は二本指で拡大・縮小の表示が可能です。マップ上の📍マークを押すと、現在位置に移動します。
エ	チェックインした拠点はトロフィーのマーク🏆に変わります。コース内の拠点はどの順番でチェックインしても構いません

2-4-1 ウォークチャレンジ 【GPS方式】

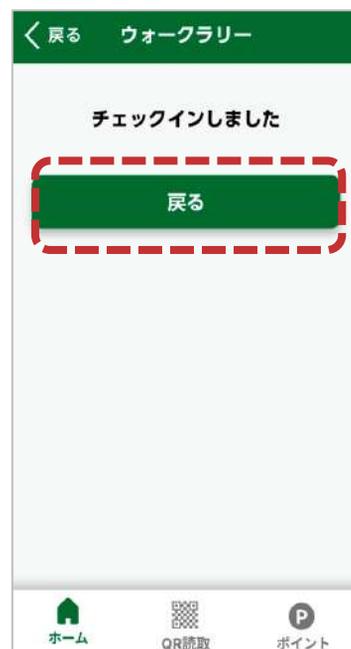
4 チェックポイント
付近で「チェック
イン」を押します。



5 チェックインまで
あと0mになったら
「チェックイン」
を押します。



6 「チェックインしまし
た」と表示されれば完了。
チェックインポ
イントが獲得できます。



7 全てのチェックポイント
でチェックインすると
コース制覇です。



記号	機能説明
ア	上から、1段目は地点の解説、2段目は営業日や休業日等の情報、3段目は住所・電話番号の情報が表示されます。
イ	うまくチェックインできない場合、「011-351-7190」に電話が繋がるボタンを設置しています。ボタンを押して問い合わせを行ってください。
ウ	チェックイン画面で表示されているお問い合わせボタンを押すとお問い合わせチャットに繋がる画面に遷移します。 (詳細はP78を参照ください。)
エ	コースごとに1年・ひと月・1日のポイントがもらえる最大制覇回数が設定されています。設定されている上限回数以内であれば何度でもコース制覇することが可能です。

2-4-2 ウォークチャレンジ 【QR読み取り方式】

市内各地に設定されたウォーキングコースをめぐり、ポイントを獲得することができます。ここでは、QR読み取り方式によるウォークチャレンジについて説明します。

- 1 「ウォークチャレンジ」を押します。
- 2 挑戦したいコースを選択します。
- 3 目標とするチェックポイントの詳細を確認します。



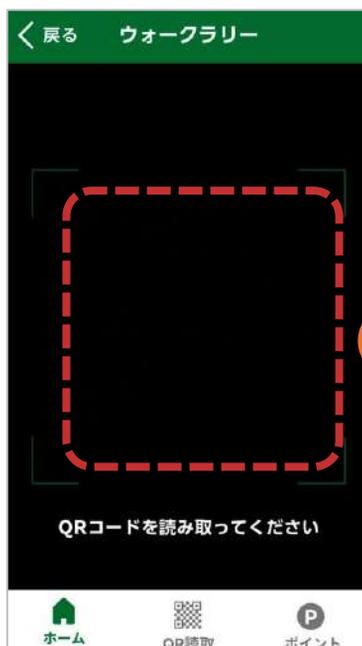
記号	機能説明
ア	「QR」と表示されているコースは各拠点にいくとQRコードが設置されています。QRコードを読み込むとチェックインができます。
イ	<p>距離：コースの総距離が表示されます。</p> <p>期間：コースに挑戦できる期間が表示されます。</p> <p>このコースを制覇して獲得できる総ポイント：各拠点でチェックインした時に付与されるポイントとコースを制覇した時に付与されるポイントを合計したポイント数が表示されます。</p> <p>参考URL：コースに関連するwebサイトのURL（リンク）が表示されます。</p>
ウ	地図上に拠点の数字が表示され、数字を押しても詳細画面に移動することができます。地図は二本指で拡大・縮小の表示が可能です。マップ上の📍マークを押すと、現在位置に移動します。
エ	チェックインした拠点はトロフィーのマーク🏆に変わります。コース内の拠点はどの順番でチェックインしても構いません

2-4-2 ウォークチャレンジ 【QR読み取り方式】

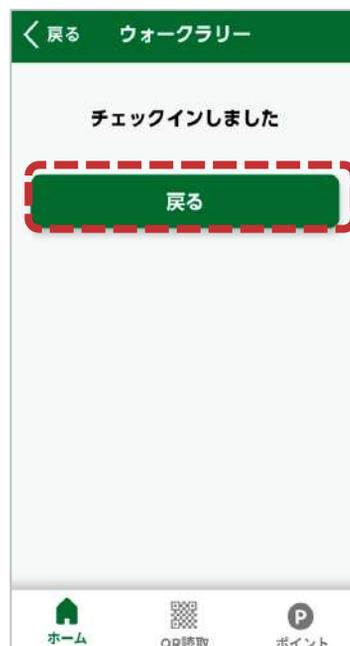
4 チェックポイント
付近で「チェック
イン」を押します。



5 チェックポイントに
あるQRコードをアプ
リで読み取ります。



6 「チェックインしま
した」と表示された
らチェックインポ
イントが獲得できます。



ア

イ

ウ

7 全てのチェックポイント
でチェックインする
とコース制覇です。



エ

記号	機能説明
ア	上から、1段目は地点の解説、2段目は営業日や休業日等の情報、3段目は住所・電話番号の情報を表示します。
イ	うまくチェックインできない場合、「011-351-7190」に電話が繋がるボタンを設置しています。ボタンを押して問い合わせを行ってください。
ウ	チェックイン範囲内に入るとQR読取用のカメラが起動できます。（アプリ下部のQR読取を押しても読み込みできません。手順④に従って起動してください。）
エ	コースごとに1年・ひと月・1日のポイントがもらえる最大制覇回数が設定されています。設定されている上限回数以内であれば何度でもコース制覇することが可能です。

2-5 目標歩数の設定

1日の目標歩数の設定や変更を行うことができます。

1

「目標歩数の設定」
を押します。



2

1日の目標歩数を入力
して「登録」を押すと、
設定が完了します。



目標達成画面



記号

機能説明

ア

「歩く」のメニュー画面で、現在の歩数・目標歩数・目標歩数までの残り歩数を確認することができます。
目標歩数設定前の初期目標値は4,000歩です。

イ

目標歩数達成時は、「ホーム」画面もしくは「歩く」メニュー画面で目標達成のお知らせ画面が表示されます。

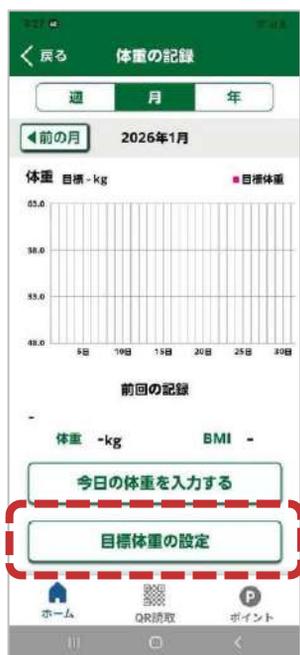
3.健康管理



3-1-1 体重の記録【目標体重の設定】

目標体重を設定・変更して、グラフで目標達成までの推移を確認することができます。

1 「目標体重の設定」を押します。



2 目標体重を入力し、「登録」を押してください。



3 目標体重が設定されます。



記号	機能説明
ア	設定した目標体重が表示されます。
イ	設定した目標体重のラインがグラフ上に表示されます。

注意事項

● 目標体重の入力について

・ 体重を入力しないと登録ボタンは押せません。

- ・ 10kgから200kgの範囲で設定してください。
- ・ 小数点第一位まで登録が可能です。



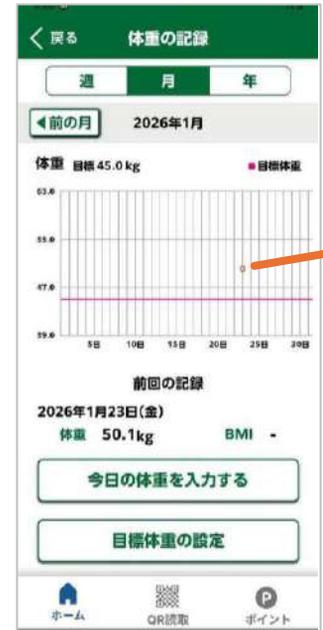
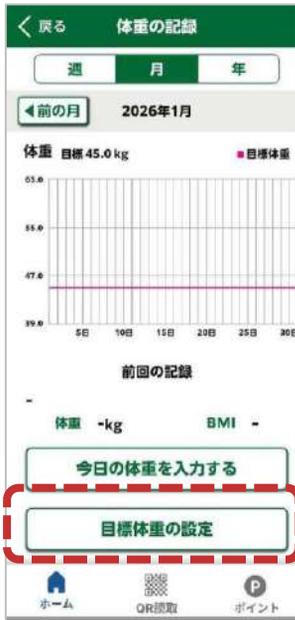
3-1-2 体重の記録【今日の体重入力】

その日の体重を入力して、グラフで体重の変化を確認することができます。

1 「今日の体重を入力する」を押します。

2 体重を入力し、「登録」を押してください。

3 入力した体重がグラフに表示されます。

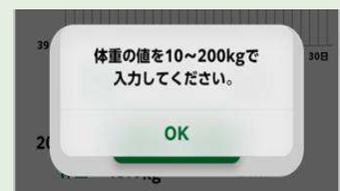


記号	機能説明
ア	入力した体重が○で表示されます。 また体重は当日に限り、上書き登録が可能です。

注意事項

● 体重の入力について

- 体重を入力しないと登録ボタンは押せません。
- 10kgから200kgの範囲で設定してください。
- 小数点第一位まで登録が可能です。



3-1-3 体重の記録【グラフの表示】

日々の体重の変化をグラフで確認することができます。

1 「体重の記録」を押します。



2 アプリに入力された体重をグラフで表示します。



※画面上部の切り替えボタンを押すと週・月・年表示に切り替えが可能です。
(最初の設定では“月”のグラフが表示されます。)



【週】

【年】

ア

イ

ウ

記号

機能説明

ア

設定した目標体重が表示されます。
(目標体重の設定はP38を参照ください。)

イ

設定した目標体重のラインがグラフ上に表示されます。
※目標体重を設定していない場合は表示されません。

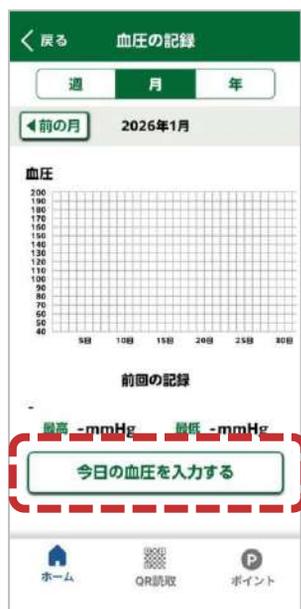
ウ

体重を記録しておくとお前の体重が表示されます。また、アプリ内で身長を登録しておくとおBMIも表示されます。(身長の登録方法はP77を参照ください。)

3-2-1 血圧の記録【今日の血圧入力】

その日の血圧を入力して、グラフで体重の変化を確認することができます。

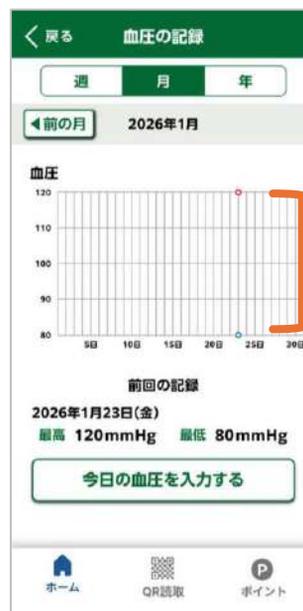
1 「今日の血圧を入力する」を押します。



2 今日の「最高血圧」と「最低血圧」を入力し、「登録」を押してください。



3 入力した血圧がグラフに表示されます。

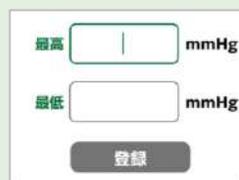


記号	機能説明
ア	入力した血圧が○で表示されます。(最高血圧○、最低血圧○) また血圧は当日に限り、上書き登録が可能です。

注意事項

● 血圧の入力について

- 最高血圧、最低血圧共にを入力しないと登録ボタンは押せません。
- 最高血圧および最低血圧は、以下の範囲で入力してください。
最低血圧：40～199mmHg
最高血圧：50～200mmHg
- 最高血圧が最低血圧よりも大きくなるように入力をしてください。



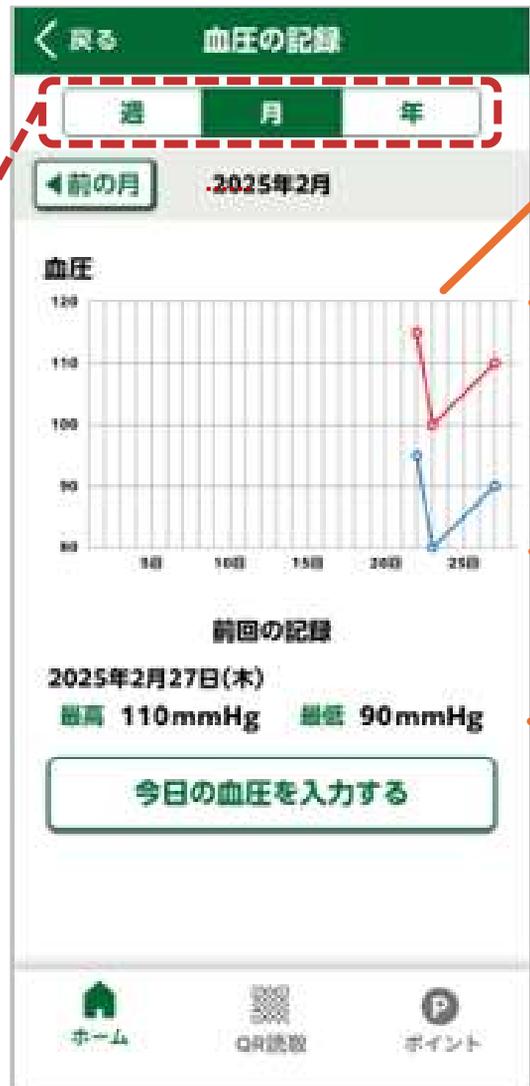
3-2-2 血圧の記録【グラフの表示】

日々の血圧の変化をグラフで確認することができます。

1 「血圧の記録」を押します。



2 アプリに入力された血圧をグラフで表示します。



※画面上部の切り替えボタンを押すことで週・月・年表示に切り替えが可能です
(最初の設定では“月”のグラフが表示されます。)



記号	機能説明
ア	入力した血圧がグラフ上に表示されます。 ※最高血圧は赤色、最低血圧は青色で表示されます。
イ	期間ごと（週・月・年）の血圧の数値の推移が表示されます。
ウ	血圧を記録しておくと同前の最高血圧と最低血圧が表示されます。

3-3 体調のふりかえり

その日の体調（発熱、せき・鼻水、転倒・つまずき）を記録することができます。

1 「目標設定・ふりかえり」を押します。



2 「体調をふりかえる」を押します。



3 発熱/せき・鼻水/転倒・つまずきについて、「あった」か「なかった」かを選択し、「登録」を押します。



4 過去の記録はいつでも確認できます。



記号	機能説明
ア	1日1件まで、同日の再登録は何回でも上書きされます。

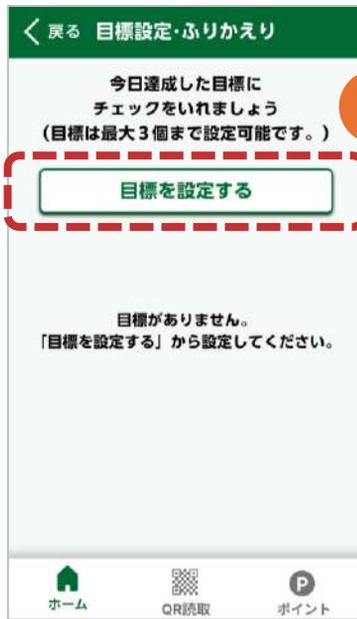
3-4-1 目標設定・ふりかえり 【設定方法】

普段の生活で取り組みたい目標を自由に設定して、達成状況を記録することができます。

1 「目標設定・ふりかえり」を押します。



2 「目標を設定する」を押します。



3 目標を選択肢から選択します。



記号	機能説明
ア	目標は最大3個まで設定できます。
イ	自由設定は、 全角・半角12文字以内 で登録できます。

目標を自由設定する場合

1 「自由設定」を押します。

2 目標を入力し「登録」を押します。



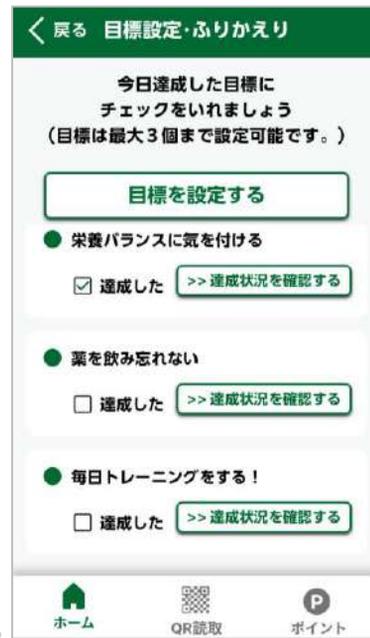
イ

3-4-1 目標設定・ふりかえり 【設定方法】

4 登録ボタンを押します。

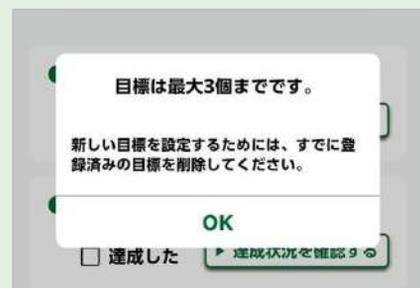


5 登録した選択肢が表示されます。



注意事項

- **目標設定の上限について**
 - ・ 目標の登録は最大3つまでです。新しく目標を設定したい場合にはすでに登録している目標を削除してから登録してください。
 - ※削除方法はP47を参照ください。



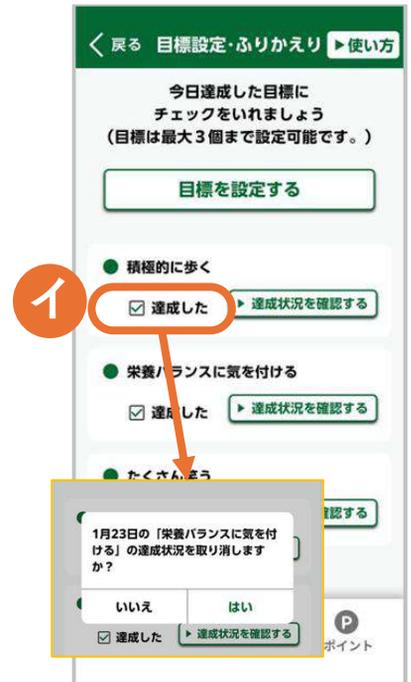
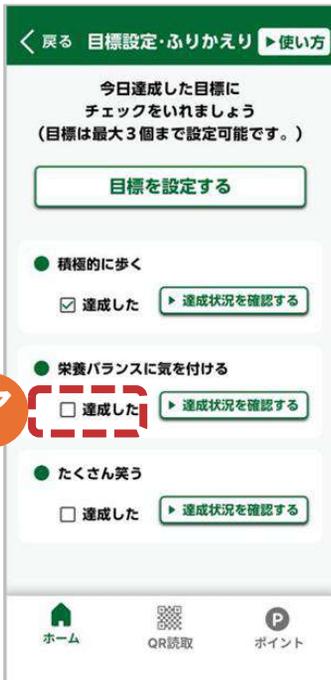
3-4-2 目標設定・ふりかえり 【目標達成方法】

設定した目標の達成状況を記録して、ふりかえることができます。

1 目標を達成したら達成したの左にある四角を押します。

2 達成した場合「はい」を押し、未達成の場合は、「いいえ」を押します。

3 「はい」を押すと、チェックの印がつきます。



記号	機能説明
ア	当日に限り登録できます。
イ	当日分に限り、達成したの左にある四角を再度押すと、達成状況を取り消すことができます。 ※再びチェックする場合、取り消した後1時間以上おいてから登録してください。

3-4-3 目標設定・ふりかえり 【ふりかえり方法】

過去の達成状況をふりかえったり、目標を削除したりすることができます。

達成状況の確認

1 「達成状況を確認する」から達成状況を確認できます。



2 当月の達成状況の確認と先月比較の確認ができます。



目標の削除

1 目標の削除を行う場合はカレンダー右上のゴミ箱の印  から削除することができます。



2 「削除」ボタンを押して削除が完了します。



記号

機能説明

ア

目標が達成できている場合、当月のカレンダーに  が付きます。先月と比べて、達成できている日数がどれだけ変化したか比較できます。
※当月以外のカレンダーは表示できません。

イ

完了後は取り消しできないため注意してください。

3-5 健康状態チェック

6つの項目で健康状態のチェックを行うことができます。

【運動の健康状態チェック】

1 「健康状態チェック」を押します。



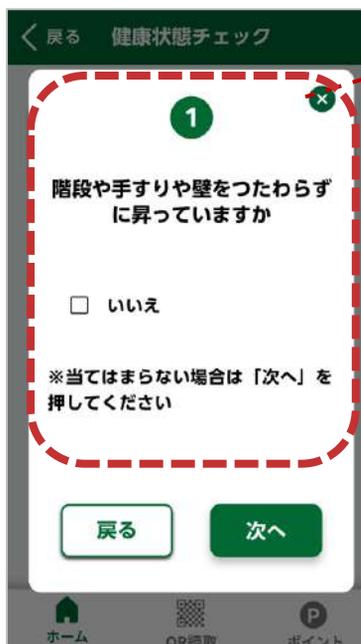
2 「運動」を押します。



3 「健康状態をチェックする【運動】」を押します。



4 「スタート」を押すと、健康状態に関する質問が表示されます。
①～⑤をはい、いいえで回答を選択し、「次へ」を押します。



設問

- ① 階段や手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- ② 椅子に座った状態から何も捕まらずに立ち上がっていますか
- ③ 15分くらい続けて歩いていますか
- ④ この1年間転んだことがありますか
- ⑤ 転倒に対する不安は大きいですか

3-5 健康状態チェック

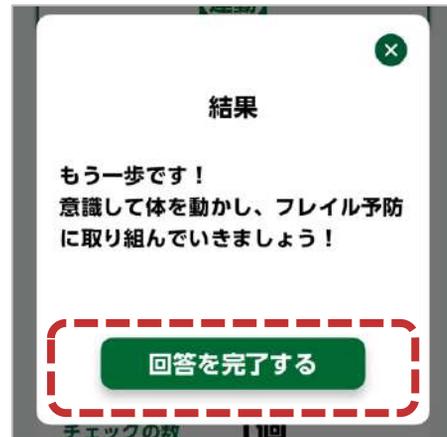
【運動の健康状態チェック】

5 結果を確認し、「回答を完了する」を押します。

【チェックが1つも入らなかった場合】

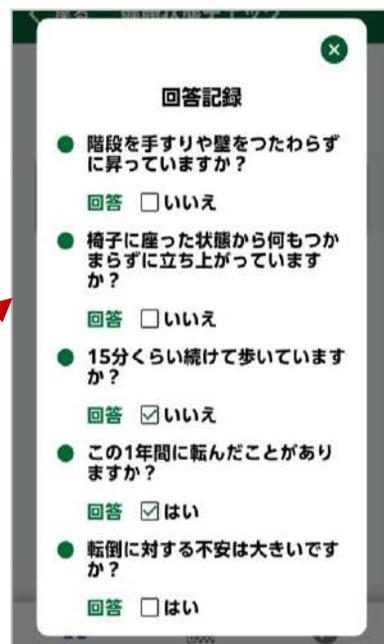


【チェックが1つ以上入った場合】



6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。回答を確認したい年月を押すことで、回答内容が表示されます。

ア



記号

機能説明

ア

回答は半年に1回可能です。
※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。

回答は半年に1回可能です。

OK

3-5-2 健康状態チェック

【栄養の健康状態チェック】

1 「健康状態チェック」を押します。



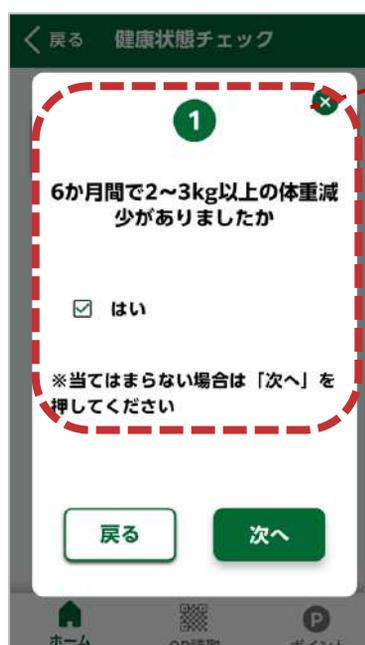
2 「栄養」を押します。



3 「健康状態をチェックする【栄養】」を押します。



4 「スタート」を押すと、健康状態に関する質問が表示されます。
①～②をはい、いいえで回答を選択し、「次へ」を押します。



設問

- ① 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
- ② BMI (体重 (kg) ÷ 身長 (m)) は18.5未満ですか

3-5 健康状態チェック

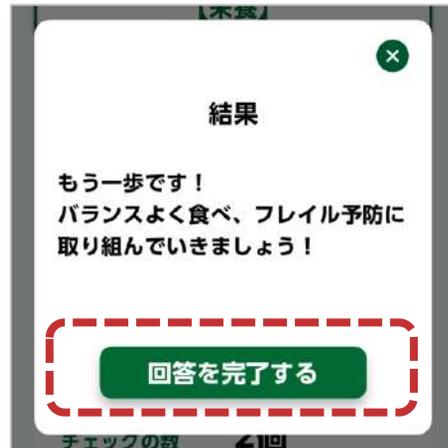
【栄養の健康状態チェック】

5 結果を確認し、「回答を完了する」を押します。

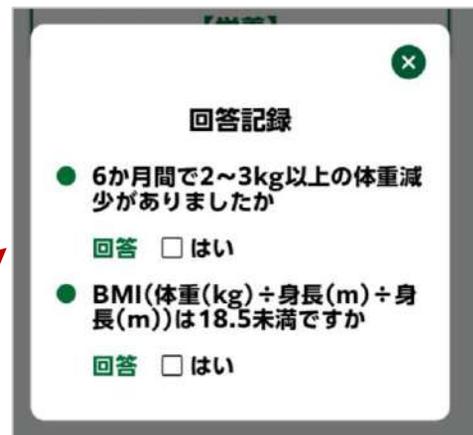
【チェックが1つも入らなかった場合】



【チェックが1つ以上入った場合】



6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。回答を確認したい年月を押すことで、回答内容が表示されます。



記号

機能説明

ア

回答は半年に1回可能です。
※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。

回答は半年に1回可能です。

OK

3-5 健康状態チェック

【口腔の健康状態チェック】

1 「健康状態チェック」を押します。



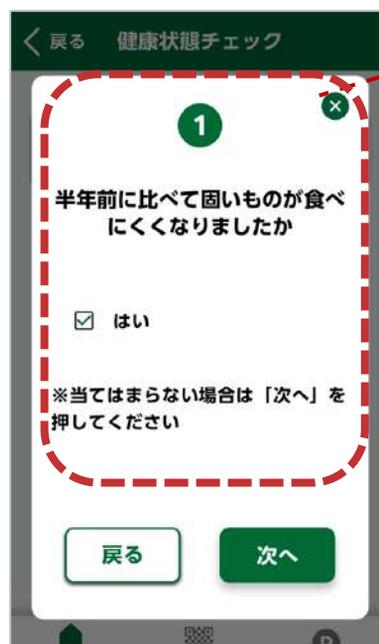
2 「口腔」を押します。



3 「健康状態をチェックする【口腔】」を押します。



4 「スタート」を押すと、健康状態に関する質問が表示されます。
①～③をはい、いいえで回答を選択し、「次へ」を押します。



設問

- ① 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- ② お茶や汁物等でむせることがありますか
- ③ 口の渇きが気になりますか

3-5 健康状態チェック

【口腔の健康状態チェック】

5 結果を確認し、回答を完了するを押します。

【チェックが1つも入らなかった場合】

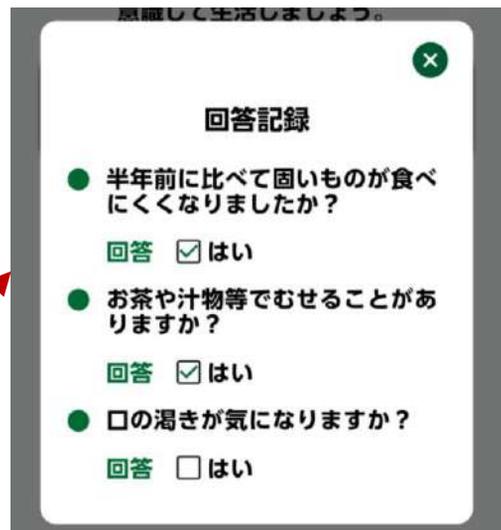


【チェックが1つ以上入った場合】



6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。回答を確認したい年月を押すことで、回答内容が表示されます。

ア



記号

機能説明

ア

回答は半年に1回可能です。
※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。

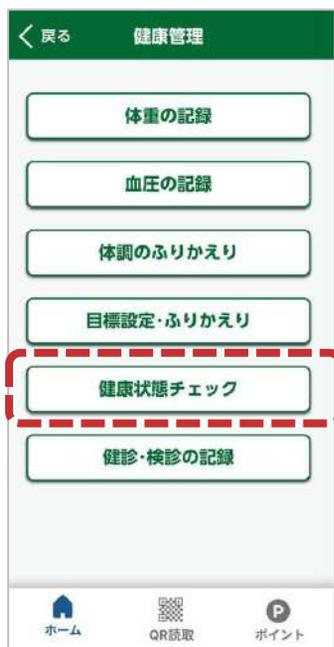
回答は半年に1回可能です。

OK

3-5 健康状態チェック

【社会参加の健康状態チェック】

1 「健康状態チェック」を押します。



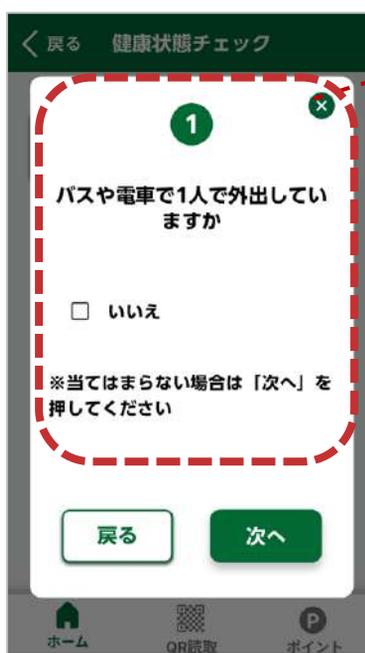
2 「社会参加」を押します。



3 「健康状態をチェックする【社会参加】」を押します。



4 「スタート」を押すと、健康状態に関する質問が表示されます。
①～⑦をはい、いいえで回答を選択し、「次へ」を押します。



設問

- ① バスや電車で1人で外出していますか
- ② 日用品の買い物をしていますか
- ③ 預貯金の出し入れをしていますか
- ④ 友人の家を訪ねていますか
- ⑤ 家族や友人の相談にのっていますか
- ⑥ 週に1回以上は外出していますか
- ⑦ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか

3-5 健康状態チェック

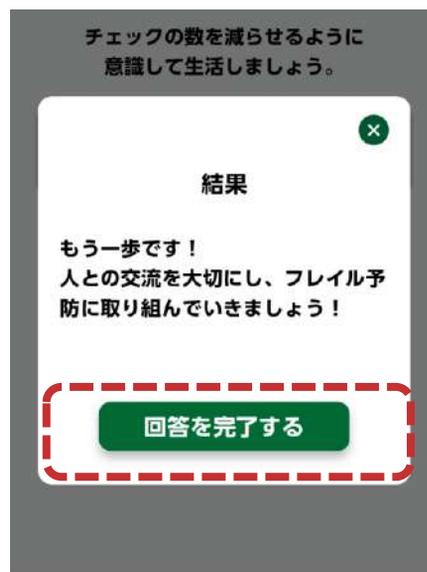
【社会参加の健康状態チェック】

5 結果を確認し、「回答を完了する」を押します。

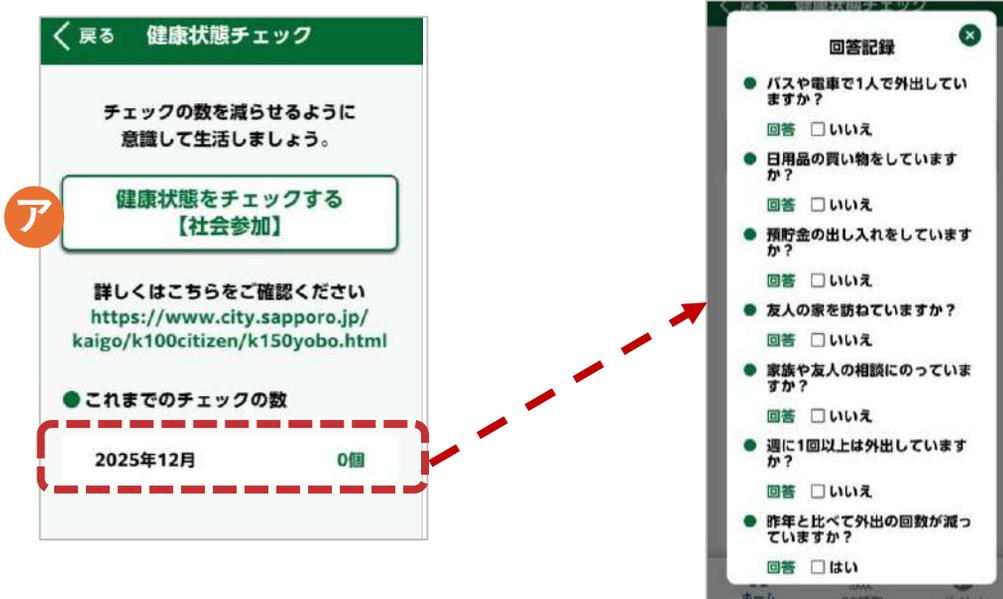
【チェックが1つも入らなかった場合】



【チェックが1つ以上入った場合】



6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。回答を確認したい年月を押すことで、回答内容が表示されます。



記号	機能説明
ア	<p>回答は半年に1回可能です。 ※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> 回答は半年に1回可能です。 OK </div>

3-5 健康状態チェック

【認知機能の健康状態チェック】

1 「健康状態チェック」を押します。



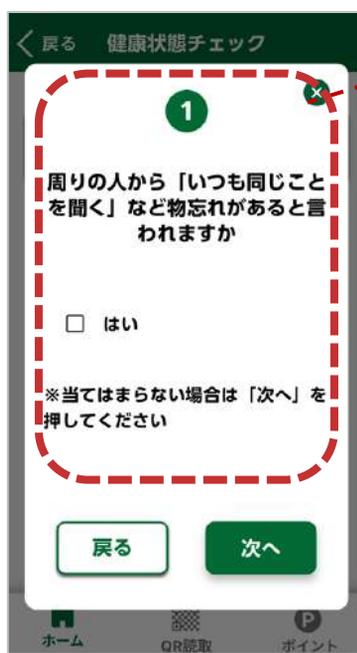
2 「認知機能」を押します。



3 「健康状態をチェックする【認知機能】」を押します。



4 「スタート」を押すと、健康状態に関する質問が表示されます。
①～③をはい、いいえで回答を選択し、「次へ」を押します。



設問

- ① 周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあると言われますか
- ② 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか
- ③ 今日が何月何日かわからないときがありますか

3-5 健康状態チェック

【認知機能の健康状態チェック】

5 結果を確認し、「回答を完了する」を押します。

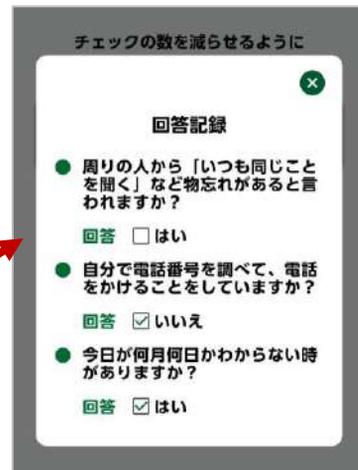
【チェックが1つも入らなかった場合】



【チェックが1つ以上入った場合】



6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。回答を確認したい年月を押すことで、回答内容が表示されます。



記号	機能説明
ア	回答は半年に1回可能です。 ※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。

回答は半年に1回可能です。

OK

3-5 健康状態チェック

【こころの健康の健康状態チェック】

1 「健康状態チェック」を押します。



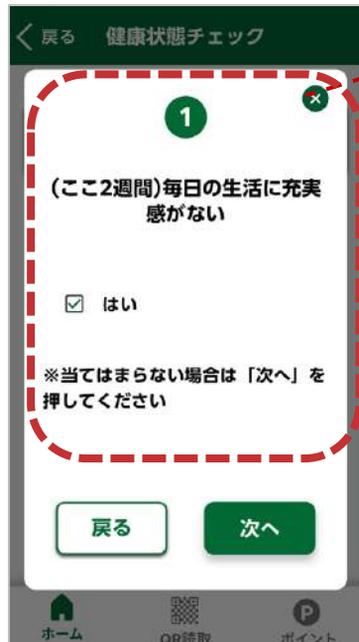
2 「こころの健康」を押します。



3 「健康状態をチェックする【こころの健康】」を押します。



4 「スタート」を押すと、健康状態に関する質問が表示されます。
①～⑤をはい、いいえで回答を選択し、「次へ」を押します。



設問

- ① (ここ2週間) 毎日の生活に充実感が無い
- ② (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった
- ③ (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる
- ④ (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

3-5 健康状態チェック

【こころの健康の健康状態チェック】

5 結果を確認し、回答を完了するを押します。

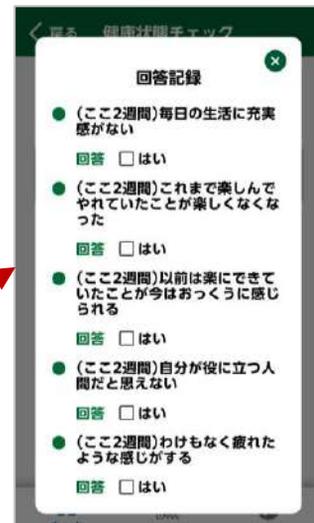
【チェックが1つも入らなかった場合】



【チェックが1つ以上入った場合】



6 回答した内容は“これまでのチェックの数”からふりかえることができます。回答を確認したい年月を押すことで、回答内容が表示されます。



記号

機能説明

ア

回答は半年に1回可能です。
※前回の回答から半年が経過していない場合、エラーメッセージが表示されます。

回答は半年に1回可能です。

OK

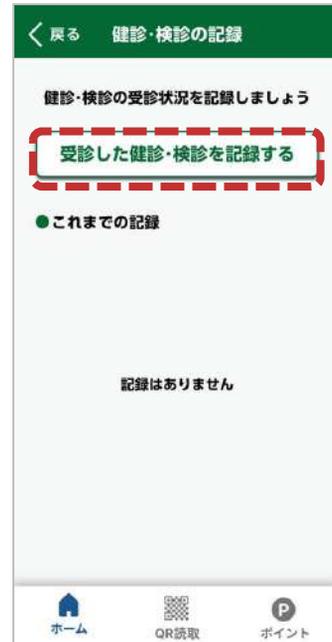
3-6 健診・検診の記録

健診（検診）の受診日と受診内容を記録することができます。

- 1 「健診・検診の記録」を押します。



- 2 「受診した健診・検診を記録する」を押します。



- 3 カレンダーから受診日を選択しOKを押します。



- 4 受診内容を選択し、完了を押します。



記号	機能説明
ア	カレンダー右上の鉛筆マーク  を押して、日付の数字入力も可能です。
イ	廻りの入力は、年度内（4/1始まり）まで可能です。
ウ	受診内容は、複数選択できます。

3-6 健診・検診の記録

5 「□」を押して連携に同意し、チェックされたら「登録」を押します。

6 「登録する」を押します。

7 回答記録を確認できます。

記号

機能説明

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ア | 追加登録する場合、既に登録済の健診・検診は選択された状態で表示されます。 |
| イ | 「これまでの記録」は、直近の3件を表示します。 |

4.人と会う



4-1-1 イベント【一覧・地図表示】

札幌市内で開催される様々なイベントを確認することができます。

1 開催されるイベントが一覧から確認できます。

2 「地図」タブを押すと、地図上からイベントを確認することもできます。

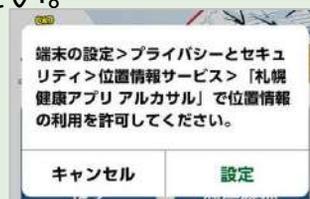


記号	機能説明
ア	上から順に、イベントタイトル、開催期間、付与ポイント数、場所が表示されます。
イ	「◀前へ」や「次へ▶」は該当ページがない場合は押せなくなります。
ウ	地図表示にした場合、現在位置を中心に表示がされます。指で移動したり、拡大縮小も可能です。📍マークを押すと現在位置に戻ります。

注意事項

● 位置情報の許可について

- ・ 地図表示にするには位置情報の利用を許可してください。許可しないと地図上でイベントは検索できません。



4-1-2 イベント 【検索機能】

イベントのカテゴリや開催エリアを指定して、検索することができます。

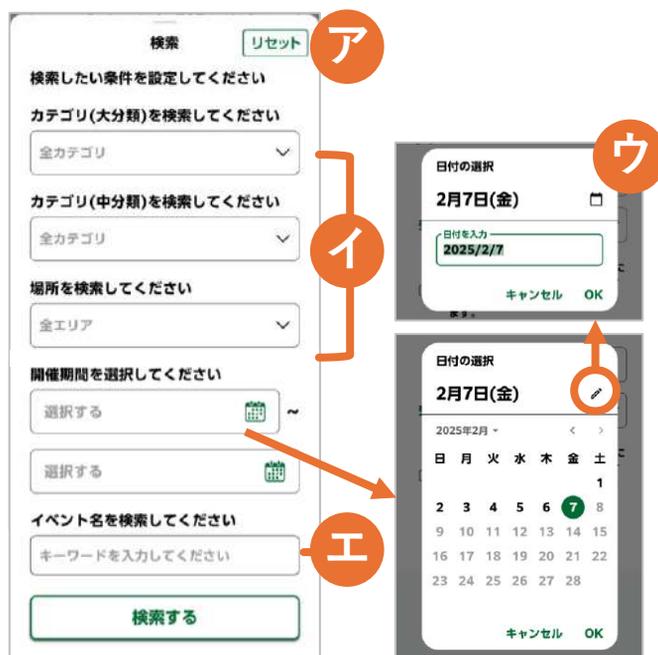
1 画面上部に表示されている「イベントを見つける」を押します。



一覧表示

地図表示

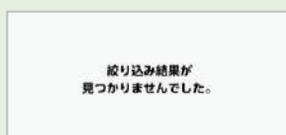
2 検索条件を設定し「検索する」を押します。



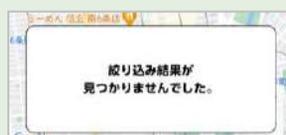
記号	機能説明
ア	「リセット」を押すとすべての検索項目が空白になります。
イ	カテゴリや場所は複数選択可能です。場所は区単位で選択が可能です。
ウ	開催期間の欄を押すとカレンダー表示になります。カレンダー右上の鉛筆マーク  を押して、日付の数字入力も可能です。
エ	入力した言葉がイベント名に含まれているイベントが検索結果に表示されます。

注意事項

- 該当するイベントがない場合、イベント名は表示されません。



一覧表示

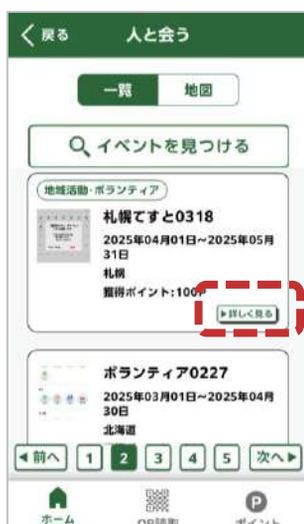


地図表示

4-1-3 イベント 【イベント詳細】

イベントの開催期間やエリアなどの詳細を確認することができます。

1 イベントの「▶詳しく見る」を押します。



一覧表示



地図表示

2 開催されているイベント詳細情報を確認できます。



ア

イ

記号	機能説明
ア	詳細項目は上から順に、イベント名、開催日時、エリア、場所、獲得ポイント数、イベント概要内容、イベント開催者、問い合わせ先が掲載されます。（イベントでのポイント獲得方法はQR読取機能P78を参照ください。）
イ	問い合わせ先の電話番号を押すと電話アプリが起動します。メールアドレスを押すとメールアプリが起動します。

5. その他メニュー



5-1 動画を見る

健康づくりに役立つ動画を閲覧することができます。

1 「動画を見る」を押します。



2 「動画はこちら」を押します。



3 動画再生のためデータ通信を行います。「はい」を押します。



4 再生ボタンを押し、視聴が完了すると「ポイント獲得」ボタンが押せるようになります。



5 「OK」を押してポイント獲得完了です。



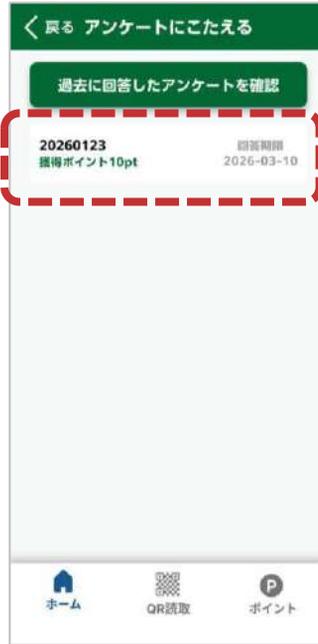
記号	機能説明
ア	「いいえ」を選択した場合、次の画面に進めません。
イ	ポイント獲得は1動画につき1日1回までです。獲得後は「本日分のポイント獲得済み」となり獲得できません。

本日分のポイント獲得済み

5-2 アンケートにこたえる

アプリから配信されるアンケートに回答することができます。

- 1 「アンケートにこたえる」を押します。
- 2 回答したいアンケートを押します。
- 3 各設問に回答し「回答する」を押します。



注意事項

● アンケート回答について

・「回答必須」の設問が未回答の場合回答が完了できません。「質問〇の回答内容を確認してください」と表示されますので未回答の設問について回答をしてから再度「回答する」を押してください。



5-2 アンケートにこたえる

- 4** アンケート回答後は修正ができません。回答内容に問題がない場合は「はい」を押します。



- 5** 一度回答したアンケートは一覧に表示されなくなります。



- 6** 回答したアンケートは「過去に回答したアンケートを確認」を押すと確認できます。



- 6** 回答を確認したいアンケートを押すことで、回答した内容が表示されます。



5-3-1 見守りメールの登録【登録方法】

ご家族や知人などのメールアドレスを登録すると、歩数が記録されなかった日（※）の翌日正午以降、登録したメールアドレスにメールが届くようになります。

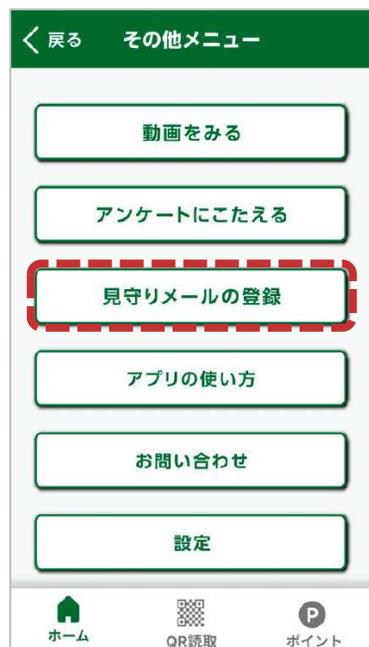
※ アプリを開かず歩数連携がされなかった日
または歩数が0だった日

アプリユーザー画面

！要確認！

見守りメール登録前に必ず家族や知人にお話しいただき、許可を得てから登録をするようにしてください。

1 「見守りメールの登録」を押します。



2 家族や知人などのメールアドレスを入力し「登録」を押します。



記号

機能説明

ア

メールアドレスの登録ができるのは1つまでです。
再度登録操作を行うと、登録されるメールアドレスが上書きされます。

注意事項

- メールアドレスの登録について
無効なメールアドレスは登録できません。

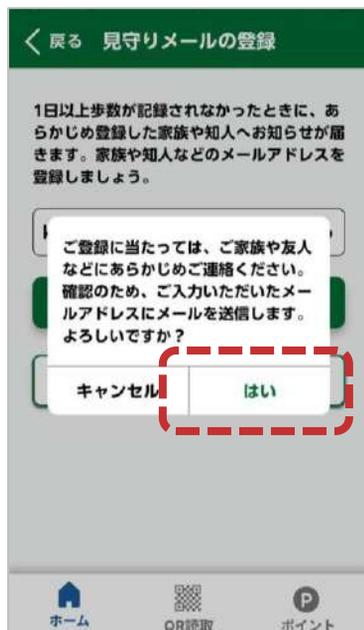


5-3-1 見守りメールの登録 【登録方法】

アプリユーザー画面

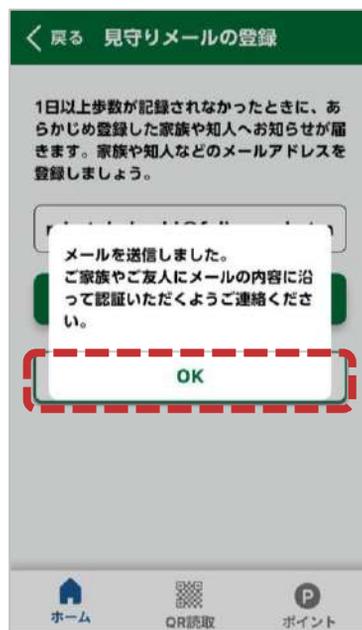
3

「はい」を
押します。



4

アプリ登録者自身の登録操作は完了です。



記号	機能説明
<p>1</p>	<p>この画面が表示された地点で、登録されたメールアドレスに確認メールが送付されます。</p>

5-3-1 見守りメールの登録【登録方法】

メールアドレス登録者

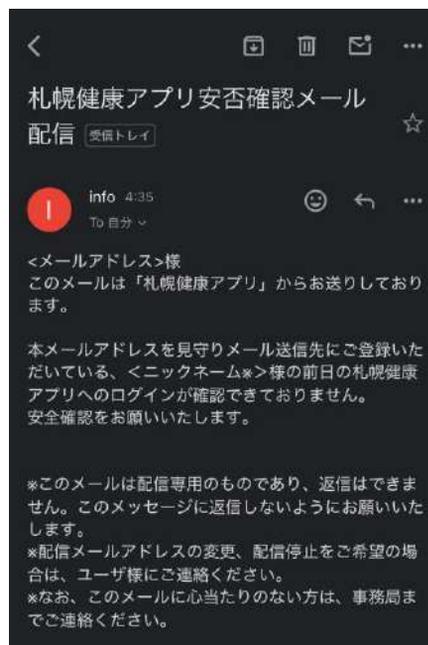
1 確認メール内の確認リンクを押します。

2 「安否確認メール」と画面に表示されたら登録が完了です。



通知画面

前日の歩数が記録されなかった場合のメール通知画面



注意事項

● 確認メールについて

- ・ 確認メールは「info@karada.live」から届きます。

● 確認メールが届かない場合

- ・ 迷惑メールフォルダに振り分けられている可能性があります。迷惑メールフォルダを確認してください。
- ・ 間違ったメールアドレスを登録している可能性があります。再度メールアドレス登録を確認してください。

5-3-2 見守りメールの登録【登録解除方法】

見守りメール設定を解除します。

！要確認！

見守りメールの登録解除前に必ず家族や知人に解除することをお話しいただいてから登録解除をするようにしてください。

1

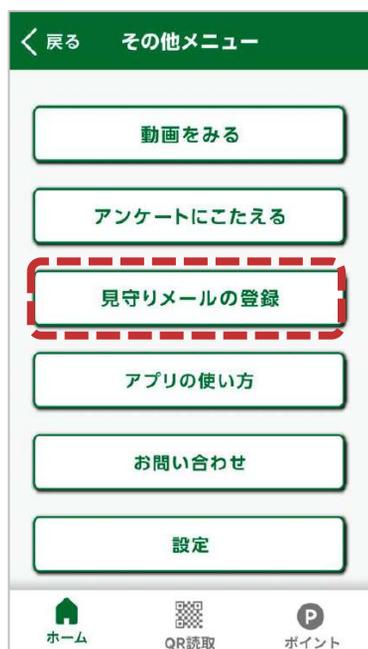
「見守りメールの登録」を押します。

2

登録されているメールアドレスを確認し「登録解除」を押します。

3

「はい」を押すと登録解除されます。

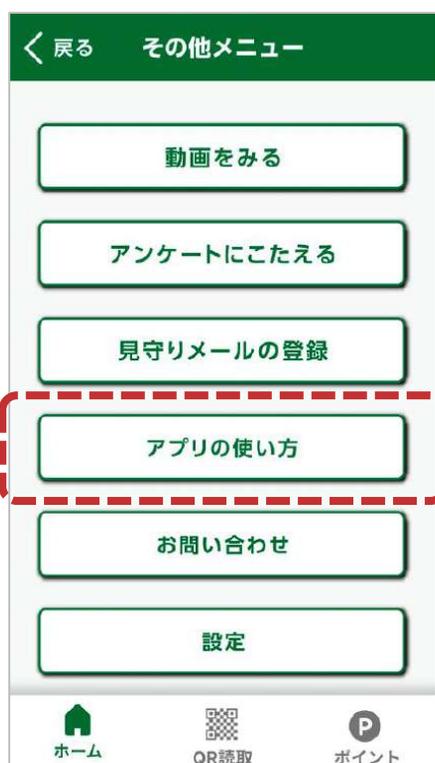


記号	機能説明
ア	既にメールアドレスが登録されている場合、「見守りメールの登録」画面を開いたら自動で登録済みメールアドレスが入力されています。

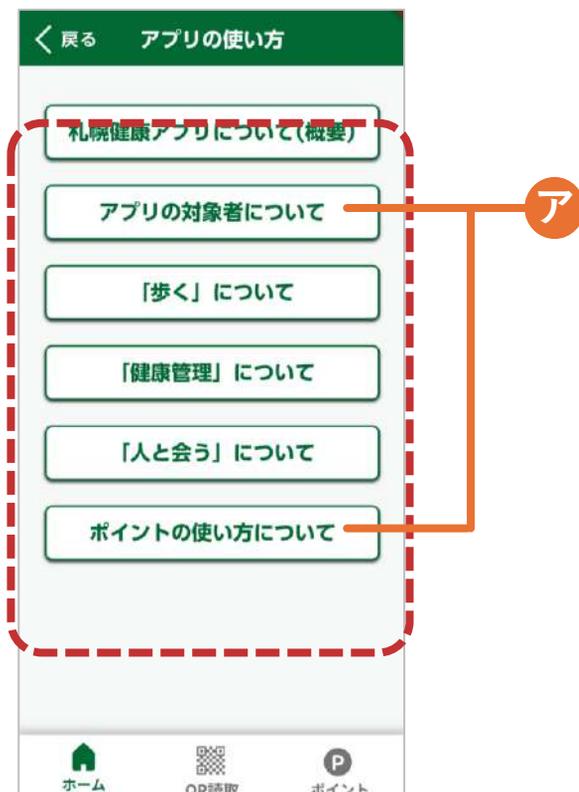
5-4 アプリの使い方

アプリの使い方を確認します。

1 「アプリの使い方」を押します。



2 任意の項目をタップして使い方を確認します。



記号	機能説明
ア	「アプリの対象者について」と「ポイントの使い方について」は押すと説明用のWebページに遷移します。

5-5 お問い合わせ【よくある質問の確認】

よくある質問を確認します。

1

「お問い合わせ」を
押します。



2

「よくある質問
(FAQ)」を押します。



3

よくある質問(FAQ)を
確認します。



5-6 お問い合わせ 【お問い合わせ方法】

アプリの操作方法などについて、
アプリ内から直接お問い合わせができます。

1 「お問い合わせ」を押します。



2 「お問い合わせ」を押します。



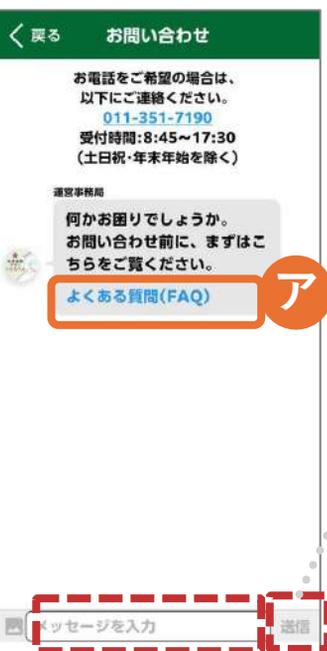
3 「メッセージを入力」を押し、問い合わせ内容を入力します。
入力が完了したら、「送信」を押します。

注意事項

一度に4枚以上の写真を添付することはできません。

3枚以内のファイルを指定して下さい。

OK



送信後

以下のメッセージが自動で表示されます。

運営事務局
お問い合わせいただきありがとうございます。
通常2~3営業日以内にご返信いたします。

記号

機能説明

ア

リンクを押すと、アプリ内の「よくある質問 (FAQ)」に遷移します。

イ

写真マークを押すと、写真を添付することができます。

5-7-1 設定【アカウント設定】

アカウント情報の編集を行います。

1 「設定」を押します。



2 「アカウント設定」を押します。



3 設定項目を追記・編集し、「登録」を押します。

利用者番号 **がない** 場合

利用者番号 **がある** 場合



記号

機能説明

ア

利用者番号とユーザIDはこの画面でのみ確認することができます。

5-7-2 設定【歩数計測設定（Androidのみ）】

歩数取得をするための連携を行います。
 ※Androidユーザーのみ必要となる操作です

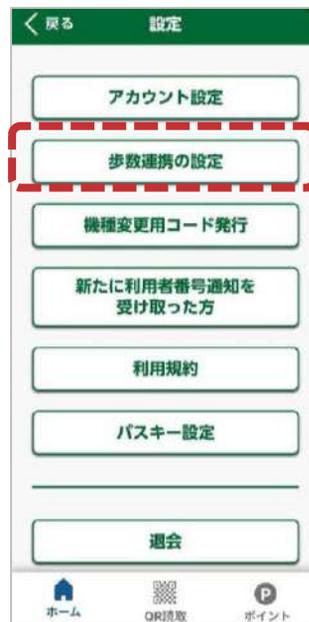
1

「設定」を押します。



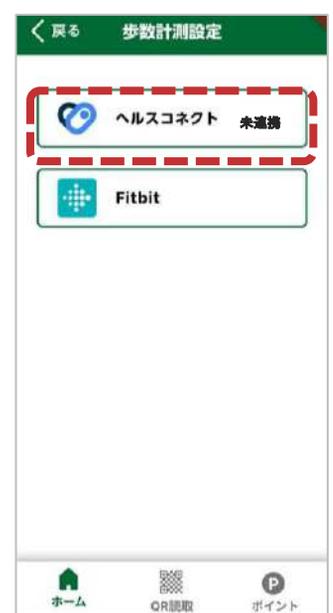
2

「歩数計測設定」を押します。



3

「ヘルスコネクト」を押します。



以降の操作は**P16**のAndroidと同様になりますのでそちらを参照ください。

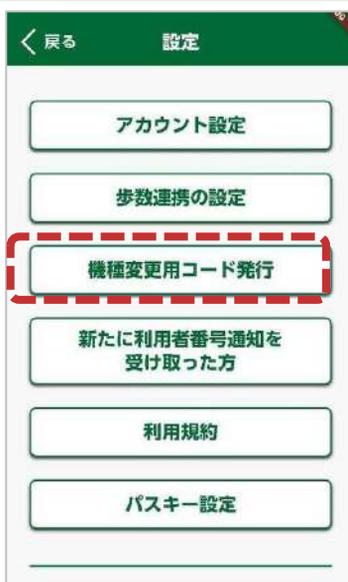
5-7-3 設定【機種変更用コード発行】

機種変更等の際に、歩数データやポイントなどを新しいスマートフォンに引き継ぐことができます。

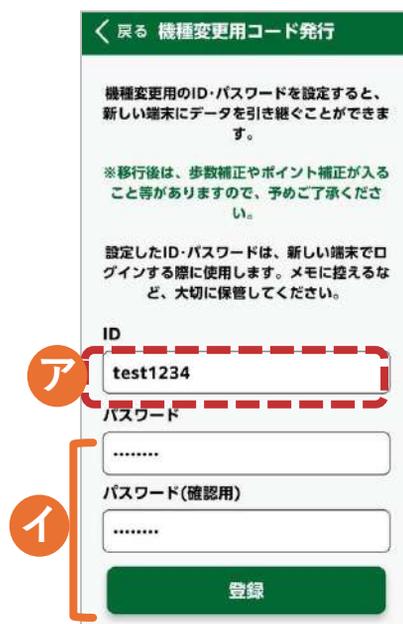
1 「設定」を押します。



2 「機種変更用コード発行」を押します。



3 ID・パスワードを入力後、「登録」を押して発行完了です。



記号	機能説明
ア	利用者番号通知をお持ちの場合、IDが自動で設定されるため設定は不要です。※変更もできません。
イ	IDとパスワード（同じものを2回）を入力すると、「登録」ボタンが押せるようになります。

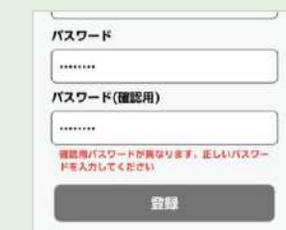
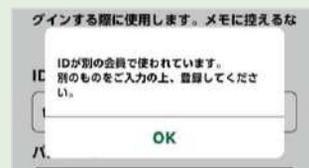
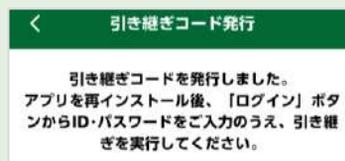
注意事項

● 機種変更用コードの登録について

- 登録後に設定内容を確認することができません。予め登録内容をメモする等控えておいてください。ログイン方法はP82を参照ください。

● ID・パスワードの設定について

- 既に利用されているIDや6文字未満のIDは登録することはできません。
- 8桁未満のパスワードや2回同じパスワードが入っていない場合登録ボタンを押すことができません。



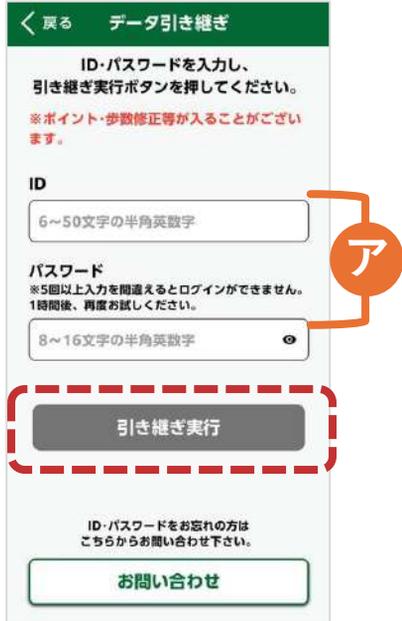
5-7-4 設定【機種変更時の操作方法】

機種変更等の際など、古い端末から新しい端末にデータを引き継ぐことができます。

1 機種変更後のスマホでアプリをインストールし、起動します。



2 機種変更前で設定したIDとパスワードを入力すると再ログイン完了です。



記号	機能説明
ア	引き継ぎコードの発行 (ID・パスワード) については、P81を参照ください。

注意事項

- ID及びパスワードの入力について
 - ・ IDまたはパスワードが誤っていると引継ぎができません。
 - ・ 5回以上誤ったIDやパスワードを入れて引き継ぎ実行をすると1時間ログインできません。



5-7-4 設定【機種変更時の操作方法】

データ引継ぎ用のID・パスワードを紛失した場合に、アプリから事務局にお問い合わせすることができます。

- 1 「お問い合わせ」ボタンを押します。
- 2 「メールアドレス」と「お問い合わせ内容」を入力して「送信内容を確認する」ボタンを押します。
- 3 お問い合わせ内容を確認して「送信する」を押します。

データ引継ぎ

ID・パスワードを入力し、引き継ぎ実行ボタンを押してください。
※ポイント・歩数修正等が入ることがございます。

ID
6～50文字の半角英数字

パスワード
※5画以上入力が必要で、1時間後、再度お試しください。
8～16文字の半角英数字

引き継ぎ実行

ID・パスワードをお忘れの方は、こちらからお問い合わせ下さい。

お問い合わせ

お問い合わせ

お電話をご希望の場合は、以下にご連絡ください。
011-351-7190
受付時間：8:45～17:30（土日祝・年末年始除く）

メールをご希望の場合は、以下からご連絡ください。

メールアドレス *
aaa.bbb@ccc.com

お問い合わせ内容 *
パスワードを忘れてしまいました。

送信内容を確認する

お問い合わせ内容確認

内容をご確認の上、「送信する」ボタンを押してください。

メールアドレス
aaa.bbb@ccc.com

お問い合わせ内容
パスワードを忘れてしまいました。

キャンセル

送信する

- 4 正常に送信されると受付完了の表示がされます。

注意事項

- メールアドレス入力について
・メールアドレス等に問題がある場合はお問い合わせの送信が完了できません。再度メールアドレスをご確認の上操作をお願いします。

ア

お問い合わせ内容 *

お問い合わせを受け付けました。

閉じる

メールアドレス *

入力内容に問題があります。修正の上、再度送信してください。

閉じる

記号

機能説明

ア

ログイン前にいただいたお問い合わせの返信は、記載したメールアドレスへ届きます。メールのご確認をお願いいたします。

5-7-5 設定【利用者番号通知を受け取った方】

65歳到達により利用者番号通知を受け取った際の
設定を行います。

1

「設定」を押します。



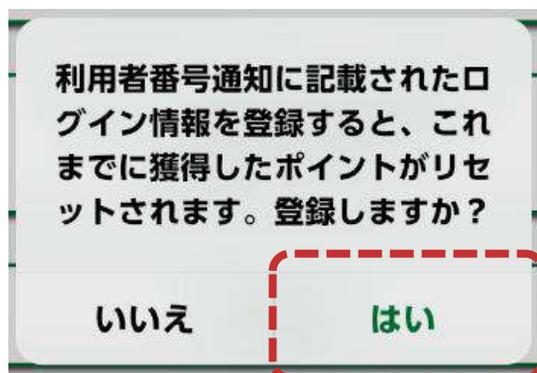
2

「新たに利用者番号通知を受け取った方」を押します。



3

確認画面が表示されるので「はい」を押します。

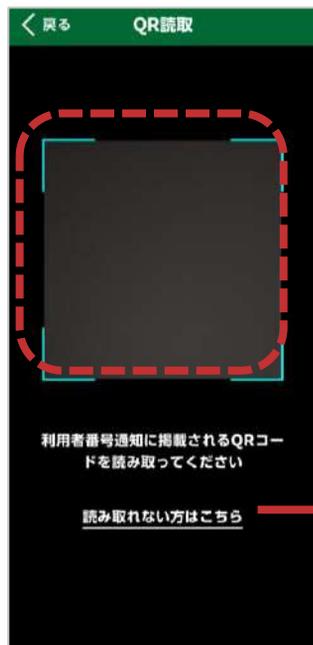


！要確認！

※これまでに獲得したポイントはリセットされ、
0ポイントとなります。

5-7-5 設定【利用者番号通知を受け取った方】

4 受け取った通知書に印字してあるQRを読み取ります。



5 生年月日を入力して「新規登録」を押して登録完了です。

札幌健康アプリへようこそ！

札幌健康★康アプリ
アルカサル

生年月日
半角数字8桁で入力してください。
例: 1960年1月1日生まれの方
⇒ 「19600101」

19600101

新規登録

一つ前の画面に戻る

QR読取ができない場合

受け取った通知書に印字しているIDとパスワードを入力して「ログイン」を押してください。

札幌健康★康アプリ
アルカサル

利用者番号をお持ちの方に関しましては、利用者番号通知を送付しております。通知の記載の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

1234567890

パスワード
※5回以上入力を間違えるとログインできません。1時間後、再度お試しください。

.....

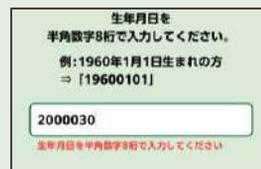
ログイン

一つ前の画面に戻る

注意事項

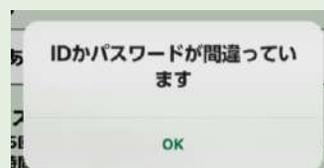
● 生年月日の入力について

- ・ご自身の生年月日を半角数字8桁で入力してください。



● ID・パスワードの入力について

- ・IDまたはパスワードは正しく入力してください。
5回以上入力を間違えると、1時間ログインできません。

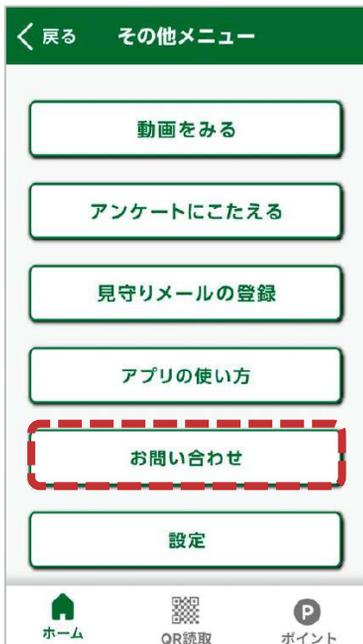


5-7-6 設定【利用規約】

アプリの利用規約を確認します。

1

「設定」を押します。



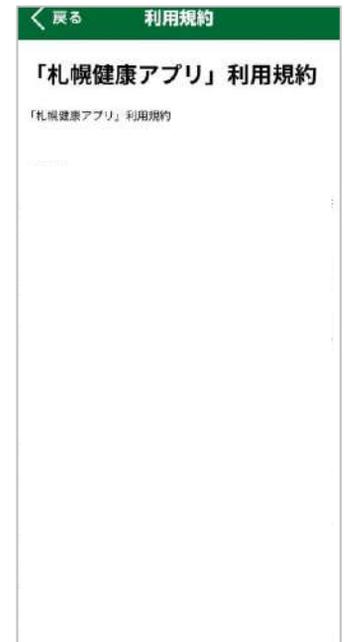
2

「利用規約」を押します。



3

利用規約の確認ができます。



5-7-7 設定【パスキー設定】

アプリを安全に利用するために認証を行います。

！要確認！

パスキー設定後は次回以降アプリを起動する際に、
設定したパスキーで認証を行います。

お使いのスマートフォンでパスキーの設定をされていない方は、
スマートフォンの説明書などをご参照のうえ、設定を行ってください。

※パスキー認証についてはp.21を参照してください。

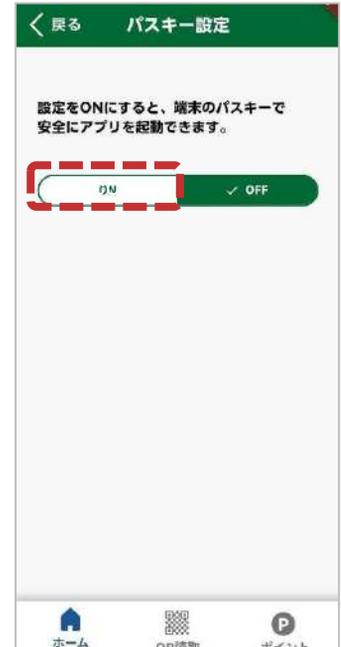
1 「設定」を押します。



2 「パスキー設定」を押します。



3 パスキー設定の「ON」を押します。



5-7-7 設定【パスキー設定】

- 4 お使いのスマートフォンに対応した認証（指紋や顔、PINコード入力等）を行います。



- 5 認証が完了したら「OK」を押します。



注意事項

- **パスキー認証が失敗した場合**
 - ・再度お試しください。（複数回失敗した場合、パスコード等での設定になる場合があります。）
 - ・不明点がございましたら、コールセンターまでお問い合わせください。

※FaceIDの場合



5-7-8 設定【パスキー設定の解除】

パスキー認証設定の解除を行います。

！要確認！

パスキー認証の設定を解除できるのは
利用者番号通知をお持ちでない方のみです。

※利用者番号通知をお持ちの方は必須となるため解除ができません。

1 「設定」を押します。



2 「パスキー設定」を押します。



3 パスキー設定の「OFF」を押します。



4 パスキー設定の解除が完了します。



5-7-9 設定【退会】

アプリから退会することができます。
ポイントを含む全ての情報が削除されます。

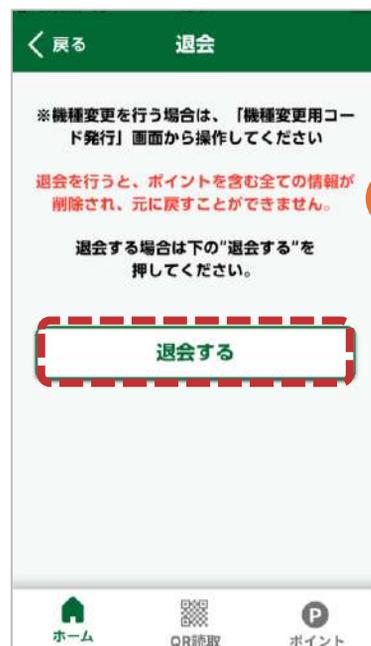
1 「設定」を押します。



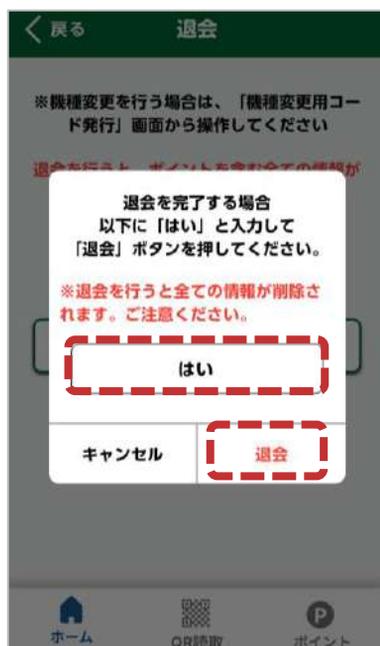
2 「退会」を押します。



3 「退会する」を押します。



4 『はい』を入力して「退会」を押すと退会が完了します。



記号

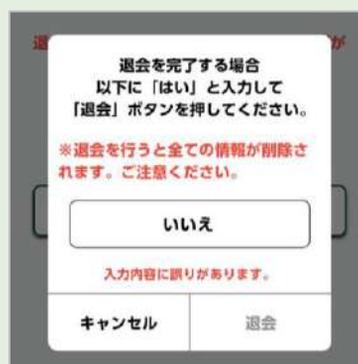
機能説明

ア

退会を行うと、ポイントを含むすべての情報が削除され、元に戻すことができません。

注意事項

『はい』以外の文字を入力すると「退会」を押すことができません。



5-7-10 設定【イベント開催者の方のログイン】

イベント開催者用アカウントにログインを行います。

1

「設定」を押します。



2

「イベント開催者の方のログインはこちらから」を押します。



3

「イベント開催者の方のログイン画面が表示されます。」



詳細な操作方法はイベント開催者マニュアルを参照ください。

6.お知らせ



6-1 お知らせ

アプリに届くお知らせを確認します。

1

ホーム画面の
お知らせを押します。



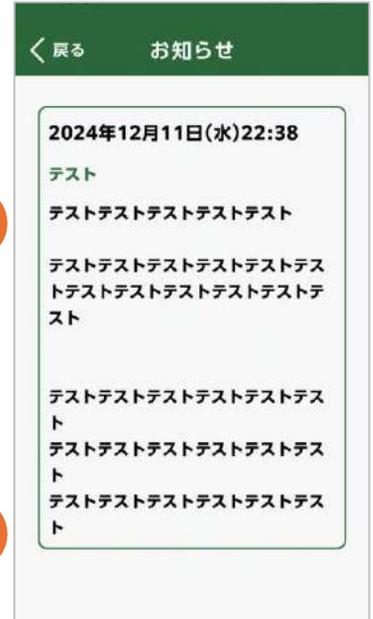
2

任意のお知らせ
を押します。



3

お知らせの詳細を
確認できます。



記号	機能説明
ア	1週間以内に配信されたお知らせ且つ、未読の場合にのみ 未読 のマークが付きます。
イ	お知らせは1ページに5件表示され、最大10ページ（全50件）のお知らせが閲覧可能です。 画面下部のページ番号、もしくは「◀前へ」「次へ▶」でページを移動することができます。

7. QR読取



7-1 QR読取

イベント参加でQRコードを読み取る際に使用します。

1

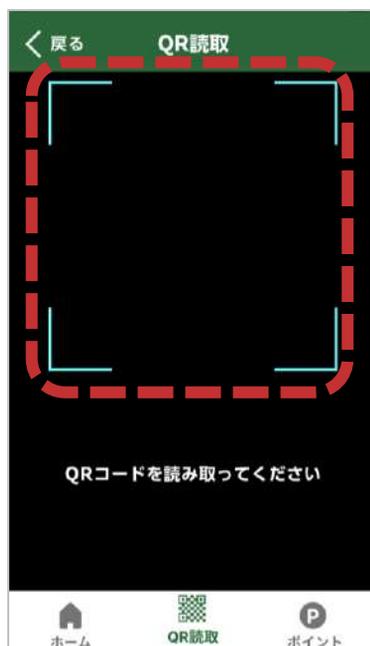


「QR読取」
を押します。



2

イベント会場にある
QRコードを読み取り
ます。



3

「OK」をタップすると
読み取り画面に戻
ります。



注意事項

● QRコードの読み取りについて

- ・ イベント以外のQRコードを読み取ることができません。
- ・ 1日1回のみポイント獲得等の制限がある場合、制限以上にQRコードの読み込みはできません。
- ・ 同じイベントで1分以内に連続で読み取ることができません。

QRコードを読み取ることが
できません。

OK

すでに利用済みです。

OK

読み取りに失敗しました

1分程経過してから、再度読み取
ってください。

OK

8.ポイント



8-1-1 ポイントを交換する【ポイント交換方法】

貯まったポイントを電子マネー等に交換することができます。

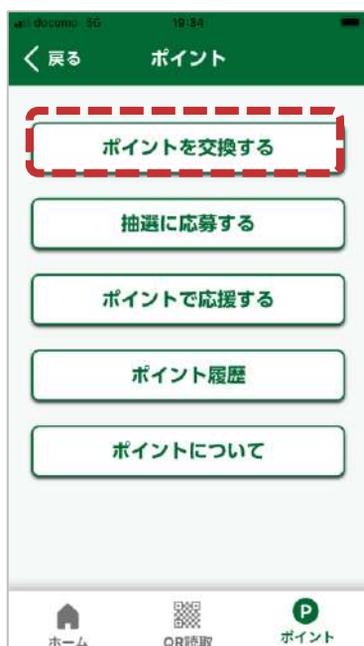
！要確認！

電子マネー交換対象者（利用者番号通知をお持ちの方）は65歳以上の札幌市民で以下の条件を全て満たす方です。

- ①敬老パスをお持ちでない方
- ②福祉乗車証など所定の障がい者交通費助成を受けていない方

1

「ポイントを交換する」を押します。



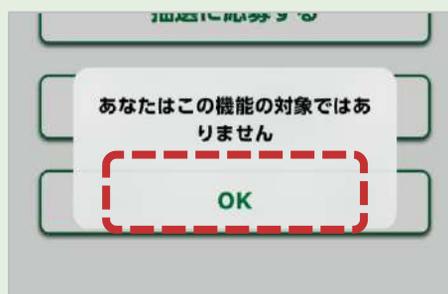
2

交換したい電子マネー等を押します。



注意事項

- ポイント交換対象者以外は本機能をご利用いただけません



8-1-1 ポイントを交換する【ポイント交換方法】

3 交換内容を確認し、ポイント数を選択します。



4 交換するポイントを選択します。



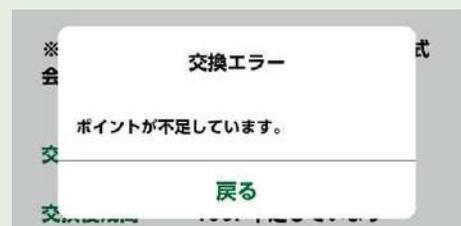
5 「交換する」を押します。



記号	機能説明
ア	応募に使用できる保有ポイント数は上部に表示されています。

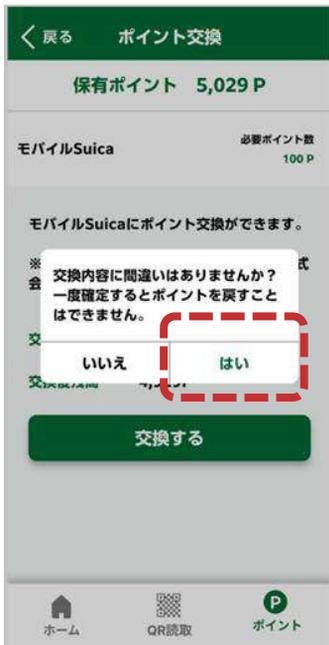
注意事項

- **ポイント交換数について**
 - ・ポイント保有数が100pt未満の時は交換ができません。



8-1-1 ポイントを交換する【ポイント交換方法】

6 注意文言を確認し「はい」を押します。



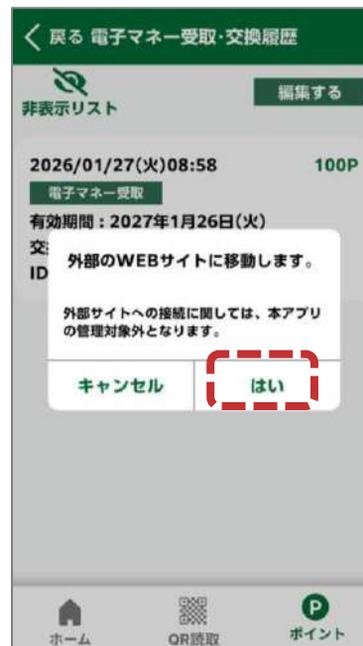
7 「電子マネー受取・交換履歴画面に移動する」を選択します。
一覧ページの最下部にある「電子マネー受取・交換履歴」ボタンから可能です。



8 交換した内容が表示されていることを確認し、交換した履歴を押します。



9 「はい」を押して、外部のWEBサイトへ移動します。



以降、ポイント交換先ごとに操作が異なります。

8-1-2 ポイントを交換する【ポイント履歴】

電子マネーの受取や交換履歴の確認ができます。

1

「ポイントを交換する」を押します。



2

電子マネーの受取・交換履歴を押します。



3

電子マネーの受取・交換履歴が表示されます。



4

「はい」を押して、外部のWEBサイトへ移動します。



以降、ポイント交換先ごとに操作が異なります。

8-1-3 ポイントを交換する【ポイント履歴⇒非表示リスト】

電子マネー受取・交換履歴について
非表示リストを作成し履歴を整理することができます。

- 1 「ポイントを交換する」を押します。



- 2 「電子マネー受取・交換履歴」を押します。



- 3 電子マネー受取・交換履歴が表示されたら「編集する」を押します。



- 4 非表示にしたい履歴の左にある丸を押します。



8-1-3 ポイントを交換する【ポイント履歴⇒非表示リスト】

5 「非表示にする」を押します。



6 「はい」を押します。



7 非表示リストが表示されます。「戻る」を押すと履歴画面に移動します。



記号

機能説明

ア

「編集する」を再度押すと非表示リストから再度電子マネーの受取・交換履歴に戻すことも可能です。

交換履歴への戻し方

1 「編集する」を押します。



2 戻したい履歴を選択し、「再表示する」を押します。



3 「はい」を押すと電子マネーの受取・交換履歴に戻ります。



8-1-4 ポイントを交換する【モバイルSuica受取方法】

- ・事前にモバイルSuicaをご用意ください。
- ・モバイルSuicaへのチャージ申込みを行うと、当該金額は一旦「Suicaポケット」に保管されます。モバイルSuicaアプリでの操作によりSuicaのSF（電子マネー）に加算できます。
- ・モバイルSuicaアプリへの登録については当事務局ではサポートいたしかねます。以下のページをご参照ください。

(JR東日本／モバイルSuicaよくある質問)

[https://msfaq.mobilesuica.com/faq/show/20?site domain=default](https://msfaq.mobilesuica.com/faq/show/20?site%20domain=default)

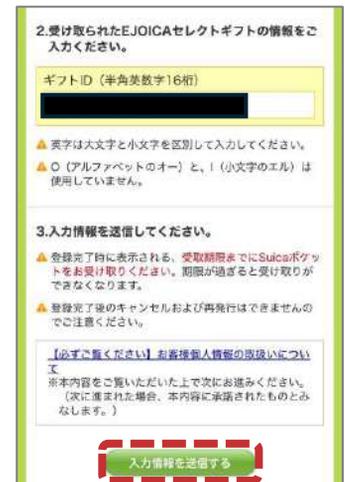
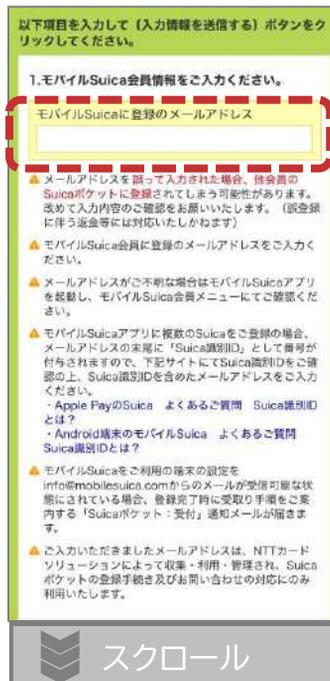
1

モバイルSuica交換先画面のお知らせ・注意事項を確認します。



2

モバイルSuicaに登録しているメールアドレスを入力します。
ギフトIDは自動入力されるので入力不要です。
「入力情報を送信する」を選択してください。



8-1-4 ポイントを交換する【モバイルSuica受取方法】

3

登録内容（メールアドレス・登録金額）を確認して「登録実行する」を選択します。

モバイルSuica Suicaポケット登録

よくある質問・お問い合わせ
モバイルSuicaについて
Suicaポケットについて

登録

STEP1 モバイルSuica用メールアドレス
ギフトID登録

STEP2 登録内容の確認

STEP3 登録完了

Suicaポケットへの登録はまだ完了していません。
以下に表示された内容をご確認の上、誤りがなければ「登録実行する」ボタンをクリックしてください。

1. モバイルSuica会員情報
【メールアドレス】
[redacted]@gmail.com

✦ メールアドレスを誤って入力された場合、他会員のSuicaポケットに登録されてしまう可能性があります。改めて入力内容のご確認をお願いいたします。（新登録に伴う返金等には対応いたしかねます）

2. Suicaポケット登録内容
【ギフトID】
549dKJL [redacted]

【登録金額】
Suica100円分

3. 入力情報をご確認の上、登録実行

✦ 登録完了時に表示される、受取期限までにSuicaポケットをお受け取りください。期限が過ぎると受け取りができなくなります。

✦ 登録完了後のキャンセルおよび再発行はできませんのでご注意ください。

入力情報を修正する
登録実行する

※「モバイルSuica」は、東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。

4

スクリーンショット等で受付番号を控ええます。
※お問い合わせ時に必要となります。
モバイルSuicaアプリでのお受け取り方法を確認し、受取期限中にご自身のモバイルSuicaアプリからSuicaポケットをお受け取りください。

登録

STEP1 モバイルSuica用メールアドレス
ギフトID登録

STEP2 登録内容の確認

STEP3 登録完了

以下の内容で「Suicaポケット」への登録を承りました。
モバイルSuicaを起動してSuicaポケットの受取ポイントが加算されていることをご確認ください。

1. モバイルSuica会員情報
【メールアドレス】
[redacted]@gmail.com

2. Suicaポケット登録内容
【ギフトID】
549dKJL [redacted]

【登録金額】
Suica100円分

【受付番号】
[redacted]

【受取期限】
2026年01月10日

✦ Suicaポケットの受取期限は登録から180日後です。期限内に受取手続きを行わない場合は、Suicaポケットは失効し、受取ができなくなります。（失効後の返金等には対応いたしかねます）

✦ 受付番号はお問い合わせの際に必要なとなりますので、大切に保管してください。

スクロール

3. モバイルSuicaアプリを起動して Suicaポケットをお受け取りください。

1 トップメニューから「5F電子マネー」を選択します。

2 「Suicaポケット一覧」を選択します。

3 受取り手続きが済んでいないサービスがある場合は画面に表示されます。

閉じる

※「モバイルSuica」は、東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。

8-1-4 ポイントを交換する【WAONポイントID受取方法】

- ・事前に6900から始まる16桁のWAON番号をご準備ください。
- ※カード番号頭4桁「1000」の「WAON POINT」への交換はできません。
- ・WAONポイント交換申込み後、イオンのお店のWAONステーションやWAONネットステーションなどでポイントダウンロードをする必要があります。一度もご利用されていないWAONカードには交換できません。一度ご入金(チャージ)を行ってから交換してください。
- ・WAONポイントIDの登録後、WAONステーション・イオン銀行ATM・モバイルWAON・WAONステーションアプリ等のダウンロード(受取り)操作が必要となります。
- ・WAONポイントのダウンロードについてはサポートいたしかねます。以下のページをご参照ください。

(NTTカードソリューション/WAONポイントIDについて)

<https://atgift.jp/user/item/waonpointid/>

(WAON.net/ポイントダウンロードについて)

https://www.waon.net/point/management/campaign_point/

(WAON.net/WAONポイント残高・有効期限を確認する)

<https://www.waon.net/point/management/check/>

1

お知らせ・注意事項を確認します。
ギフトIDは自動入力されるので入力不要です。

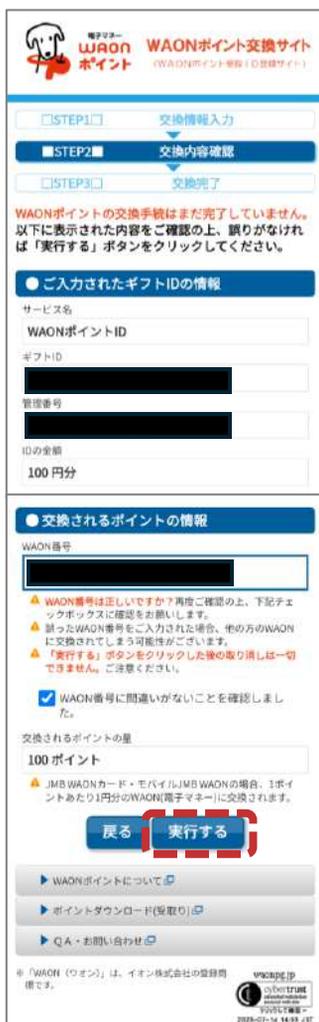
2

「6900」を選択し、以降のWAON番号を入力の上、「入力情報を送信する」を選択してください。

8-1-4 ポイントを交換する【WAONポイントID受取方法】

3

登録内容（WAON番号・登録金額）を確認して「実行する」を選択します。



4

ダウンロード（受取り）の期限までに、任意の方法でダウンロードを実施してください。機器のアイコンをタッチして、ご希望のダウンロード方法を確認してください。



●ダウンロード(受取り)手順 (WAONステーション)

<https://www.waon.net/terminal/station/all-charge/>
(イオン銀行ATM)

<https://www.waon.net/terminal/aeonbk/all-charge/>
(モバイルWAON)

<https://www.waon.net/terminal/mobile-app/point-download/>

※WAONネットステーションは受付を停止しています
「WAONポイントID」は、イオンフィナンシャルサービス株式会社との発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。
「WAON(ワオン)」は、イオン株式会社の登録商標です。

8-1-4 ポイントを交換する 【Amazonギフトカード受取方法】

・事前にAmazonアカウントをご用意ください。

1

ご自身のAmazonアカウントにログインします。

2

「Amazonアカウントに適用」を選択してギフトカードをアカウントに登録します。

3

交換ポイントが適用されます。

表示される画面は、Amazonのスマホアプリ・WEBサイト等、ご利用の環境により異なります。



本キャンペーンは札幌健康アプリによる提供です。
 本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。
 札幌健康アプリ事務局(電話:011-351-7190)までお願いいたします。
 Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

8-2 抽選に応募する

貯まったポイントを使って抽選に参加することができます。

！要確認！

抽選に参加できる対象は
40～64歳までの札幌市民の方となります。

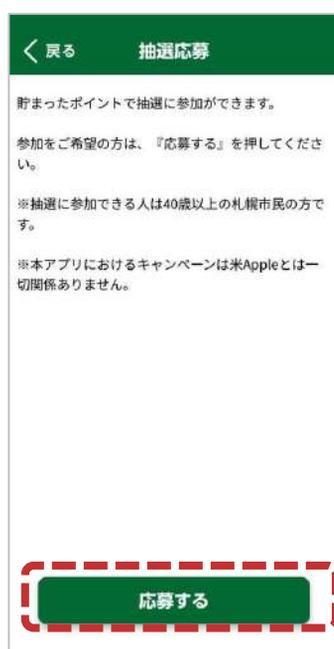
1

「抽選に応募する」
を押します。



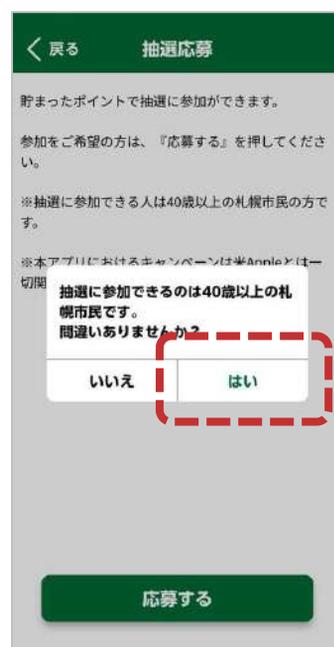
2

「応募する」を
押します。



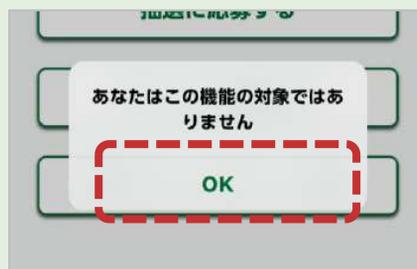
3

注意文言を確認し
「はい」を押します。



注意事項

- ポイント抽選対象者以外は本機能をご利用いただけません



8-2 抽選に応募する

4

応募したい
抽選品を押します。

5

応募内容を確認し、口
数を選択します。

6

応募口数を選
択します。



記号	機能説明
ア	応募に使用できる保有ポイント数は上部に表示されています。
イ	1口あたりに利用するポイント数が表示されています。
ウ	1回最大5口まで応募することが可能です。

8-2 抽選に応募する

7 応募口数等を確認し「応募する」を押します。

8 注意文言を確認し「はい」を押します。

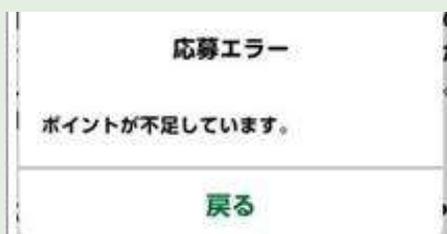
9 「OK」を押して応募が完了します。



記号	機能説明
エ	抽選結果はアプリ内のお知らせで案内されます。

注意事項

- **ポイント応募について**
- ・ポイント保有数が100pt未満の時は応募ができません。



8-3 ポイントで応援する

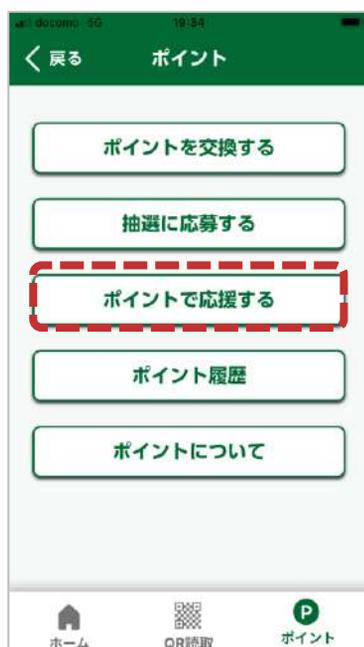
貯まったポイントを寄附することができます。

！要確認！

ポイント応援対象者（利用者番号通知をお持ちの方）は
65歳以上の札幌市民で以下の条件を全て満たす方です。

- ①敬老パスをお持ちでない方
- ②福祉乗車証など所定の障がい者交通費助成を受けていない方

1 「ポイントで応援する」を押します。



2 応援したい支援先を押します。



3 支援内容を確認し、ポイント数を選択します。



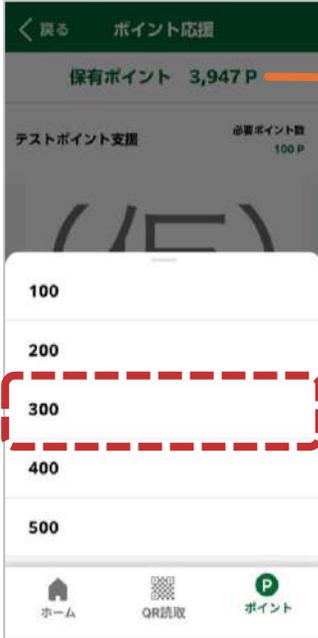
注意事項

- ポイント応援対象者以外は本機能をご利用いただけません



8-3 ポイントで応援する

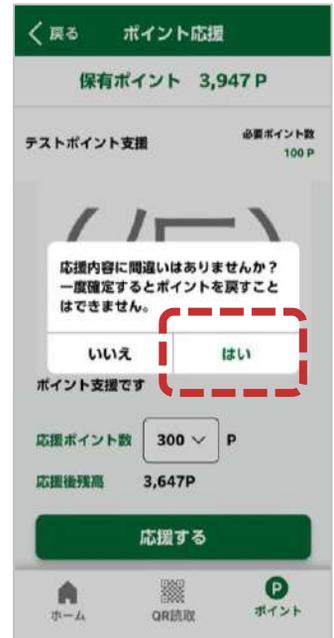
3 応援するポイントを選択します。



4 「応援する」を押します。



5 内容を確認し「はい」を押します。



6 「OK」を押して応援完了です。



記号

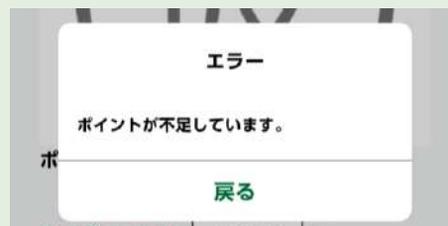
機能説明

ア

応募に使用できる保有ポイント数は上部に表示されています。

注意事項

- **ポイント応援数について**
 - ・ポイント保有数が100pt未満の時は応援ができません。

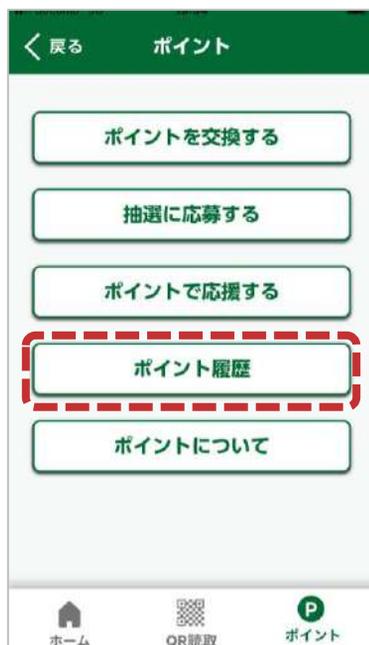


8-4 ポイント履歴

使用または獲得したポイントの履歴を表示します。

1

「ポイント履歴」を
押します。



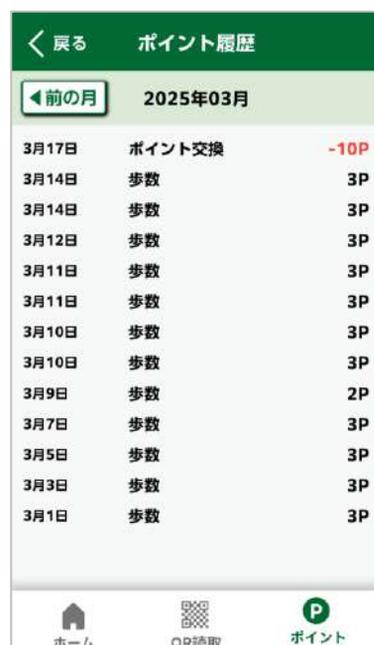
2

履歴を見たい月を
押します。



3

ポイント履歴を
確認できます。



記号

機能説明

ア

ポイント履歴は最大24か月分表示されます。

イ

日付、獲得・利用内容、ポイント数が表示されます。
ポイントを獲得した場合は黒字、利用した場合は赤字でポイント数が表示されます。

！要確認！

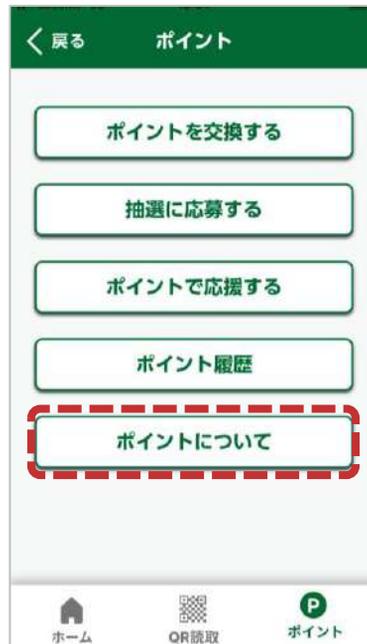
※ポイントの有効期限は獲得した日の属する年度の翌年度末です
(例) 2025/03/24に獲得したポイントは2026/3/31に失効します。

8-5 ポイントについて

ポイント機能の詳細情報につながるWebページに移動します。

1

「ポイントについて」
を押します。



ア

記号

機能説明

ア

「ポイントについて」を押すと説明用のWebページに遷移します。

9-1

変更履歴

Ver.	変更箇所	変更日時
1.0.0	初版	2025/3/27
2.0.1	第2版 問い合わせ先・利用規約修正 ポイント交換手順追記、QA削除	2025/7/14
2.0.2	ポイント交換ページ修正（モバイルSuica/WAON ポイントID）	2025/7/29
3.0.1	第3版（ロット1修正）	2025/12/5
3.0.2	第3版 文言修正	2025/12/22
3.0.3	第3版 画面サイズ修正	2025/1/23
3.0.4	第3版（ロット③修正対象）	2025/1/27
3.0.5	第3版 ページ数修正、その他微修正	2025/1/28
4.0.1	第4版 パスキー認証追加	2025/2/27