

SAPP
RO



Sapporo Health App

札幌健康 アプリ

“アルカサル”

スタートアップガイド



いつもの歩数を
見える化し、
無理なく健康増進!



毎日の記録管理で
体の変化が
わかる!



イベントやボランティア
活動などを検索して
参加できる!



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)

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

対象者 40歳以上の札幌市民



スマートフォンでQRコードを読み取り、
表示されたページからアプリをダウンロードしてください。



札幌健康アプリで できること

お知らせ

アプリのお知らせを確認できます。未読は「NEW」と表示されます。

背景イラスト

季節によって背景が切り替わります。

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。

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。

歩く

目標歩数を設定したり、歩数グラフを確認したりすることができます。

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。

人と会う

イベント情報を調べることができます。

ホーム

どの画面からでもこの画面に戻ることができます。

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

ポイントを使って電子マネーへの交換や、抽選に応募すること等ができます。



まずはアプリをダウンロード!



スマートフォンでQRコードを読み取り、
表示されたページからアプリをダウンロードしてください。



アプリの使い方

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。

「利用者番号通知」は、65歳以上の札幌市民のうち、以下の両方の条件を満たす方に、札幌市からお送りします。

- 敬老パスをお持ちでない方
- 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



こりん
(豊平区)

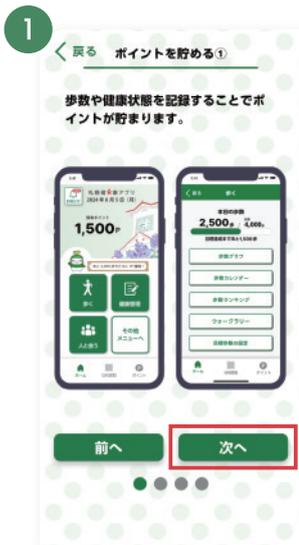


めーたん
(豊平区)



いずれかを選択してタップ

利用者番号通知をお持ちでない方 を選択した方



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



任意で性別、身長、体重を入力して、「利用規約を表示」をタップ

※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。」にチェックをして「登録」をタップ



初期設定方法(続き)

2ページの初期設定方法で **利用者番号通知をお持ちの方** を選択した方
 ※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



アプリの機能紹介を確認して[次へ]をタップ



「QRを読み取る」をタップしてカメラを起動



利用者番号通知のQRコードを読み取る



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



ニックネームを入力し、興味のある分野にチェックをして「次へ」をタップ



任意で身長、体重を入力して「利用規約を表示」をタップ
 ※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。」にチェックをして「登録」をタップ

QRコードの読取方法

利用者番号通知に記載のQRコードを、カメラ機能を許可したうえで読み取ってください。

※必ずご本人宛の利用者番号通知をご利用してください。



「許可」をタップ

「アプリの使用時のみ」をタップ

⚠️ QRコードが上手く読み込めない場合

②の画面の「IDとパスワードでログイン」、またはQR読取画面下の「読み取れない方はこちら」を選択し、利用者番号通知に記載の「利用者番号」と「初期パスワード」を入力すると、新規登録できます。



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



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

歩数等の連携方法

アプリに歩数等を記録するための設定を行います。

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

右側の「許可」をタップすると連携完了



中ウォークン (中央区)

Androidをご利用の方

重要

Androidをご利用の方は、Google Fitとヘルスコネクットのインストールが必要です。

インストールがお済みでない場合、以下②・③の手順で「次へ」をタップすることができませんので、6ページを参照してインストールをお願いいたします。



ポップアップの「設定する」をタップ

Google Fitをインストール済みの方は「次へ」をタップ

ヘルスコネクットをインストール済みの方は「次へ」をタップ

「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
※Google Fitが表示された場合はそちらもタップ

「すべて許可」をONにして、「札幌健康アプリ」に戻ります

設定がONになっていることを確認し「設定完了」をタップすると連携完了

Google Fitのインストール方法

※Androidで設定が必要な方の操作手順です

- 

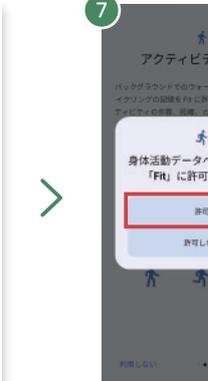
Google Playのアイコンをタップ
- 

「インストール」をタップ
- 

ダウンロードが完了したら「開く」をタップ
- 

ご自身のGoogleアカウントを選択して「続行」をタップ
- 

性別・生年月日・体重・身長を入力して「次へ」をタップ
- 

アクティビティの記録を「オンにする」をタップ
- 

データへのアクセスを「許可」する
- 

この画面が表示されたら、「札幌健康アプリ」を開き直す
- 

5ページの歩数連携を再開すると、②「次へ」がタップできるようになります

ヘルスコネクットのインストール方法

※Androidで設定が必要な方の操作手順です

- 

Google Playのアイコンをタップ
- 

「インストール」をタップ
- 

ダウンロードが完了したら、「札幌健康アプリ」を開き直す
- 

5ページの歩数連携を再開すると、③「次へ」がタップできるようになります。

重要 歩数等の設定完了後、続けてパスキー認証の設定を行います。手順については、別紙「パスキー認証の設定について」をご参照ください。

ピカットくん
(厚別区)



歩く



さんかくやまベエ
(西区)

無理なくからだを動かしましょう

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！



歩数計測連携

歩数は、iPhoneの場合はヘルスケア、Androidの場合は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(5ページ、6ページ参照)。



健康管理



きよっち
(清田区)

健康データを簡単に記録できます

体重

目標体重を設定して、
日々の動きをチェック!



血圧

血圧の推移をグラフで
チェック!



体調のふりかえり

毎日の体調を
記録できる!

体調のふりかえり

日々の体調を記録しましょう

体調をふりかえる

●これまでの記録

2025年5月1日(木)

発熱	なかった
せき・鼻水	なかった
転倒・つまずき	あった

目標設定/ふりかえり

目標を立てて記録。
達成状況はカレンダーで
確認できる!

目標設定・ふりかえり

今日達成した目標に
チェックをいれましょう
(目標は最大3個まで設定可能です。)

目標を設定する

- 積極的に歩く
 - 達成した ▶ 達成状況を確認する
- 栄養バランスに気を付ける
 - 達成した ▶ 達成状況を確認する
- 規則正しい生活を心掛ける

健康状態チェック

半年ごとに健康状態を
チェック!

健康状態チェック

チェックの数を減らせるように
意識して生活しましょう。

健康状態をチェックする
【運動】

詳しくはこちらをご確認ください
<https://www.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k150yobo.html>

●これまでのチェックの数

2025年5月 0個

健診・検診の記録

健診・検診の受診状況を
記録できる!

健診・検診の記録

健診・検診の受診状況を記録しましょう

受診した健診・検診を記録する

●これまでの記録

受診日	2025年4月30日(水)
受診内容	がん検診(胃がん検診、 子宮がん検診、肺がん検 診、乳がん検診、大腸が ん検診など) その他健診

かつぼん
(南区定山溪)



人と会う



ていぬ
(手稲区)

近くのイベントを探して参加できます

イベントの見つけ方

どんなイベントがあるか一覧を見てみたい方

イベント一覧で検索



近くのイベントを探したい方

イベントを地図で検索



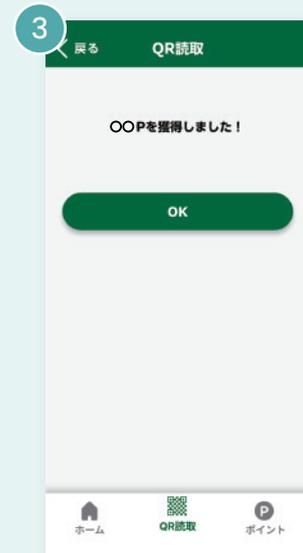
イベントの参加方法



日時・場所などの詳細を確認し、画面下の「QR読み取り」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



イベントに応じたポイントを獲得!

※イベントによってポイントの反映まで数日かかる場合があります。

ポイントの使い方

ポイントを貯める

毎日アプリを使ってポイント獲得



毎日の歩数を自動で記録し、ポイントを貯める！



体重、血圧などの健康状態を記録し、ポイントを貯める！



イベントなどに参加し、人と会ってポイントを貯める！

ポイントの使い方

ポイントは、年齢に応じて“お得な形”で使えます。

40～64歳の方

抽選に参加できます

貯めたポイントで抽選に参加できます。協賛企業のプレゼントが当たるチャンス！



65歳以上の方

電子マネーに交換できます

貯めたポイントを電子マネーに交換して、街中のお店や公共交通機関で利用できます！

※敬老バ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



ポイントの貯め方や利用方法はホームページで詳しく解説しています。

ホームページはこちら



よくあるご質問

Q1. アプリは誰でも利用できますか？

40歳以上の札幌市民であれば、どなたでもご利用いただけます。

Q2. アプリを利用するのにお金はかかりますか？

アプリは無料でご利用いただけます。
なお、アプリをダウンロードしたり、動画を視聴したりする際に、インターネットの通信料がかかります。

Q3. ポイントはいつ付与されますか？

歩数・健康記録は通常、翌日までに反映されます。イベント参加などは反映まで数日かかることがあります。

Q4. 抽選に参加できる条件は何ですか？

40歳から64歳までの札幌市民の方が対象です。

Q5. 機種変更した場合、ポイントはどうなりますか？

【ホーム画面>その他メニュー>設定>機種変更用コード発行】の画面から、事前に機種変更用コードを発行しておくことで、ポイントを引き継ぐことができます。

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※		1,000 ポイント	初回ログイン時に1回限り(※)
歩く	毎日の歩数を記録	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	
		4,000歩達成 日数ボーナス 最大 20 ポイント	
ウォークラリーを制覇		コースごとに設定	コースごとに1日1回
健康管理	体重・血圧の記録	各 1 ポイント	1日に1回
	体調のふりかえり	1 ポイント	1日に1回
	健康目標の設定・ふりかえり	最大 3 ポイント	1日に1回
	健診・検診の受診日を登録	健診・検診ごとに 10 ポイント	1年に1回
	フレイル予防(健康状態)チェック	チェック項目ごとに 25 ポイント	半年に1回
人と会う	イベント(ボランティア)に参加	イベントごとに設定	イベントごとに設定
	介護予防の活動に参加	活動ごとに設定	活動ごとに設定
その他	アンケートに回答	アンケートごとに設定	アンケートごとに1回
	健康動画の閲覧	1 ポイント	動画ごとに1日1回

※「アプリの利用をスタート」ポイントの付与対象となるのは、利用者番号通知でログインされた方に限られます。(65歳以上の札幌市民で、敬老バ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)

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。

