

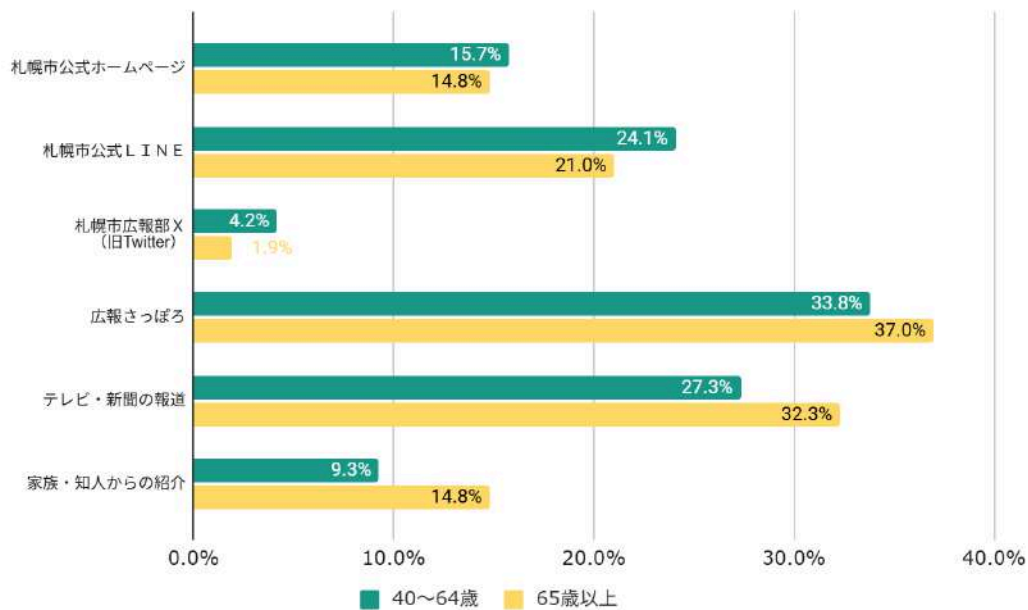
## モニターアンケート結果の概要

回答期間	2025年8月～2025年9月(全3回)
延べ回答者数	1,351名
平均回答率	82.0%

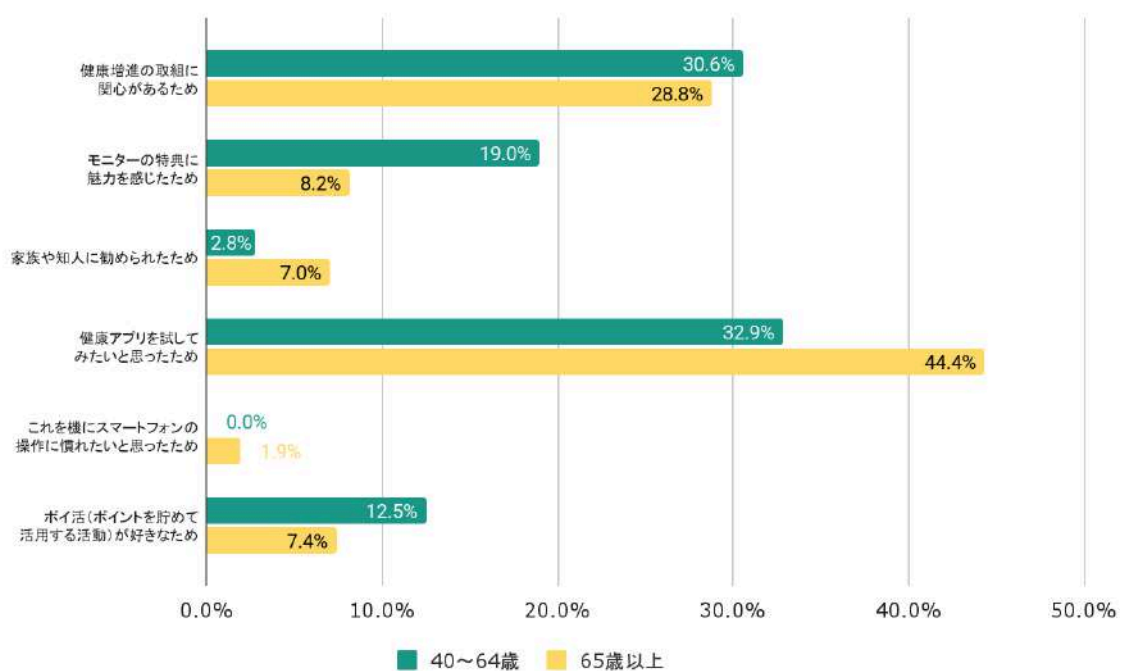
### 【開始時アンケート】

#### ◆デジタル・アプリ全体について

#### 今回のモニターをどこで知りましたか？



#### 今回のモニターに参加した理由は何ですか？

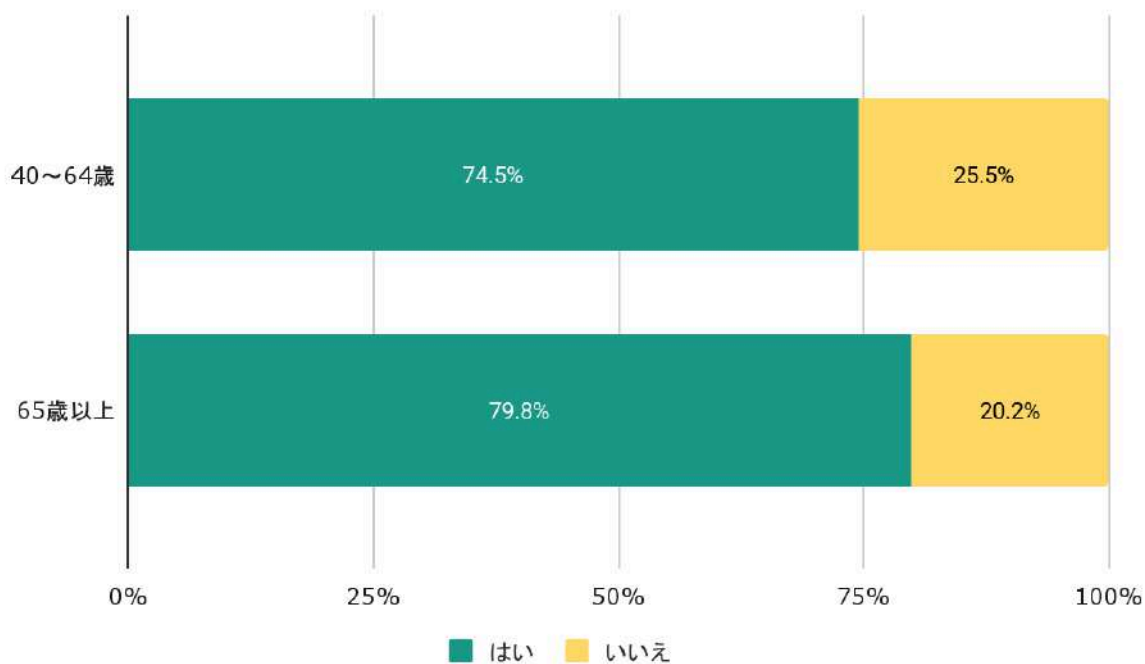


(自由意見)

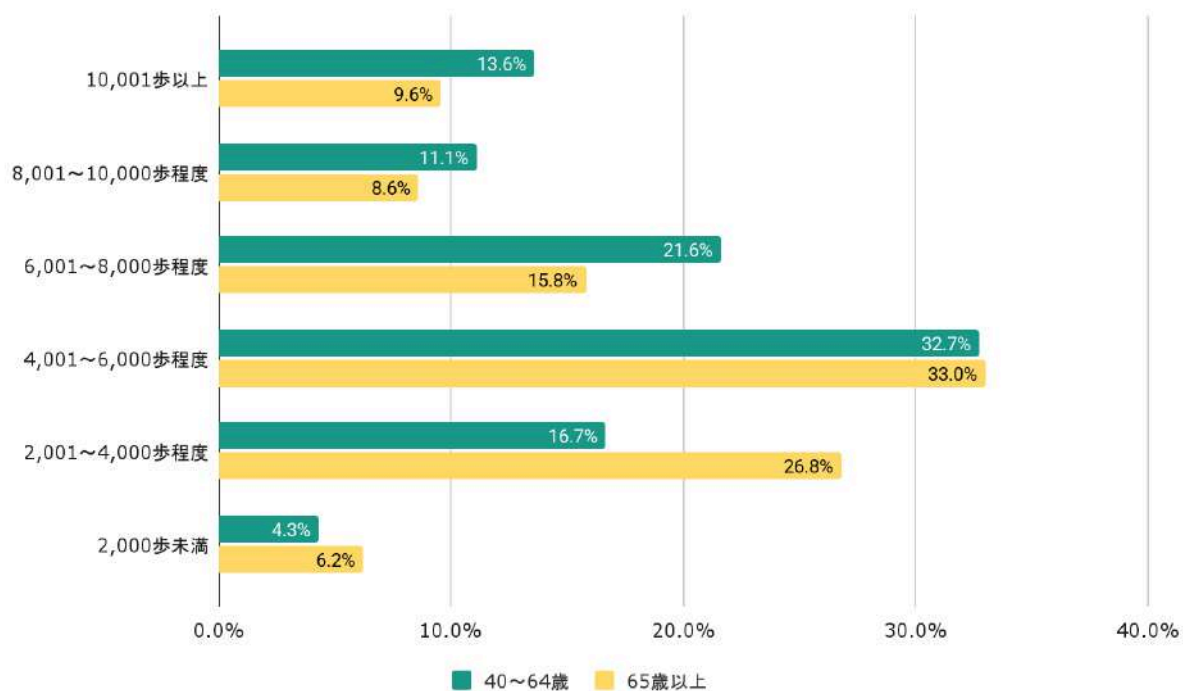
- ・市民として札幌市の取り組みに貢献したい
- ・老後のために役立てたい
- ・運動習慣を身につけたい
- ・転勤を機に街を知るきっかけにしたい
- ・札幌市が進めるアプリの出来や効果、内容、使い勝手を試してみたい など

◆「歩く」について

あなたは普段、ご自身の1日の歩数を把握していますか？

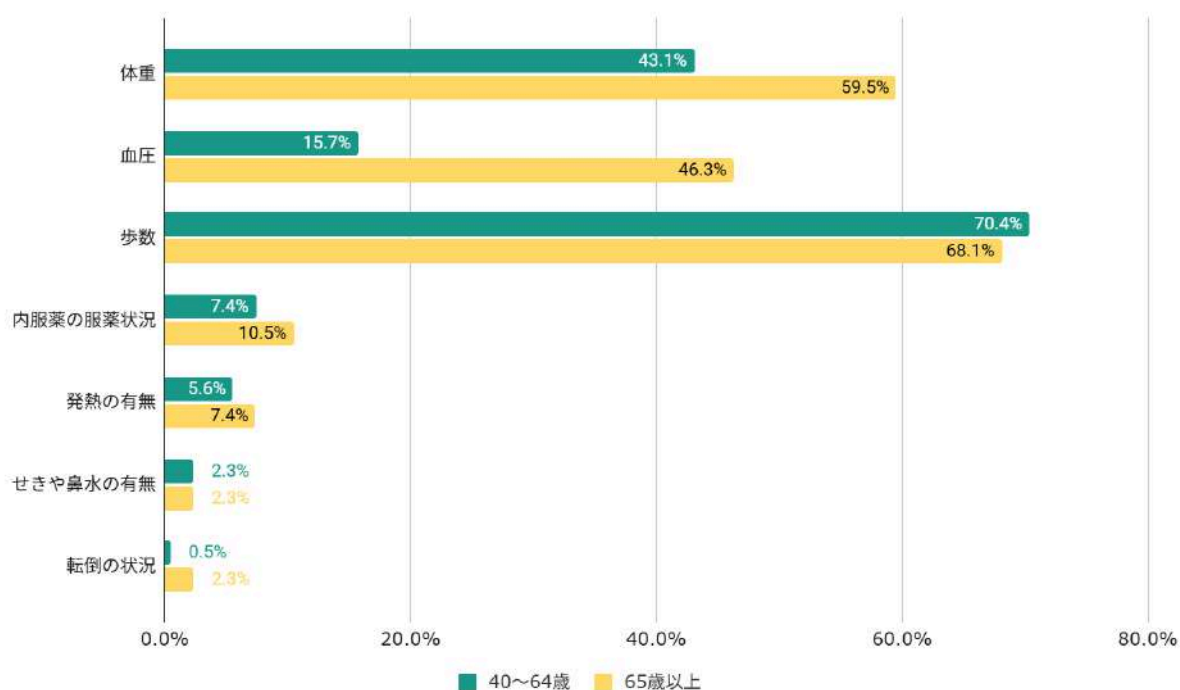


「はい」と答えた方にお聞きます。あなたは先月7月1日～7月31日の期間で、平均して1日あたりどの程度歩きましたか？



◆「健康管理」について

健康に関してアプリで記録できるもののうち、あなたが普段から記録しているものはありますか？

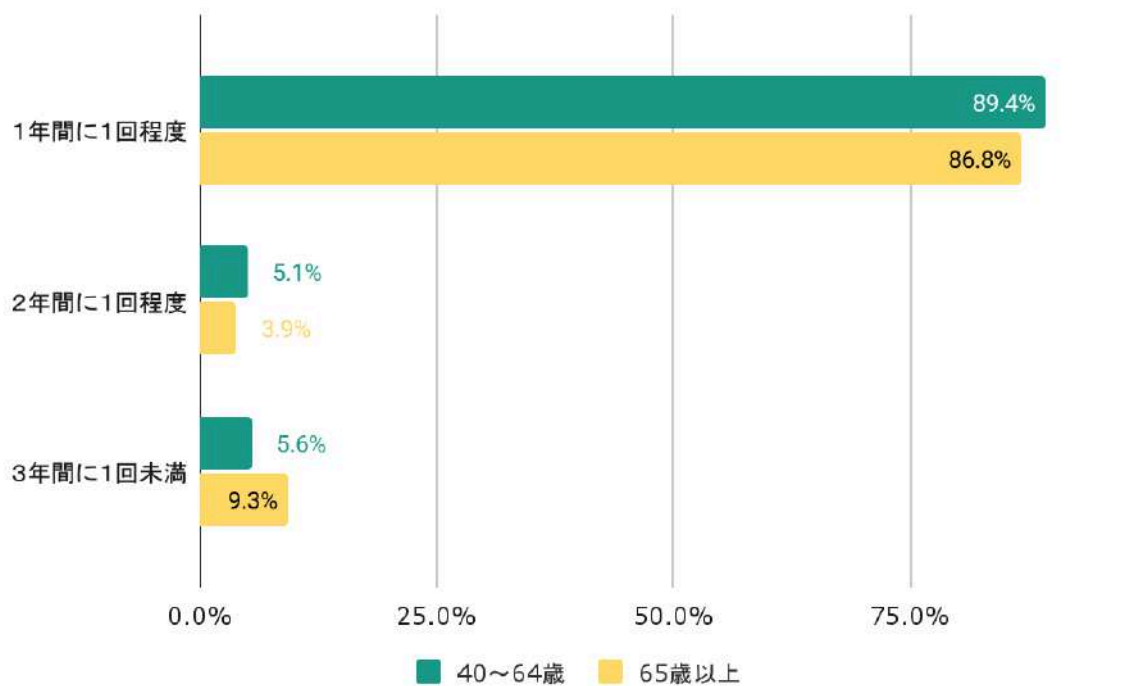


(自由意見)

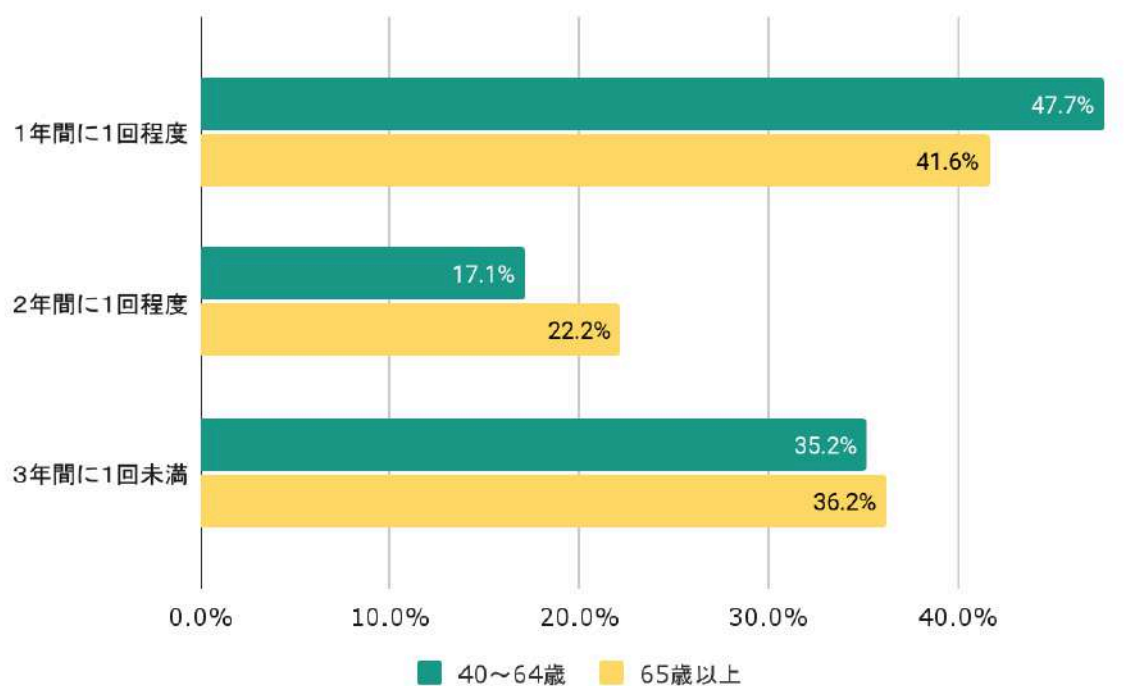
・「特になし」といった回答が多く、「体温」「睡眠」「生理周期」「食事内容」など、健康や生活習慣に関する回答も散見されました。

下記の健診(検診)について、受診頻度を教えてください。

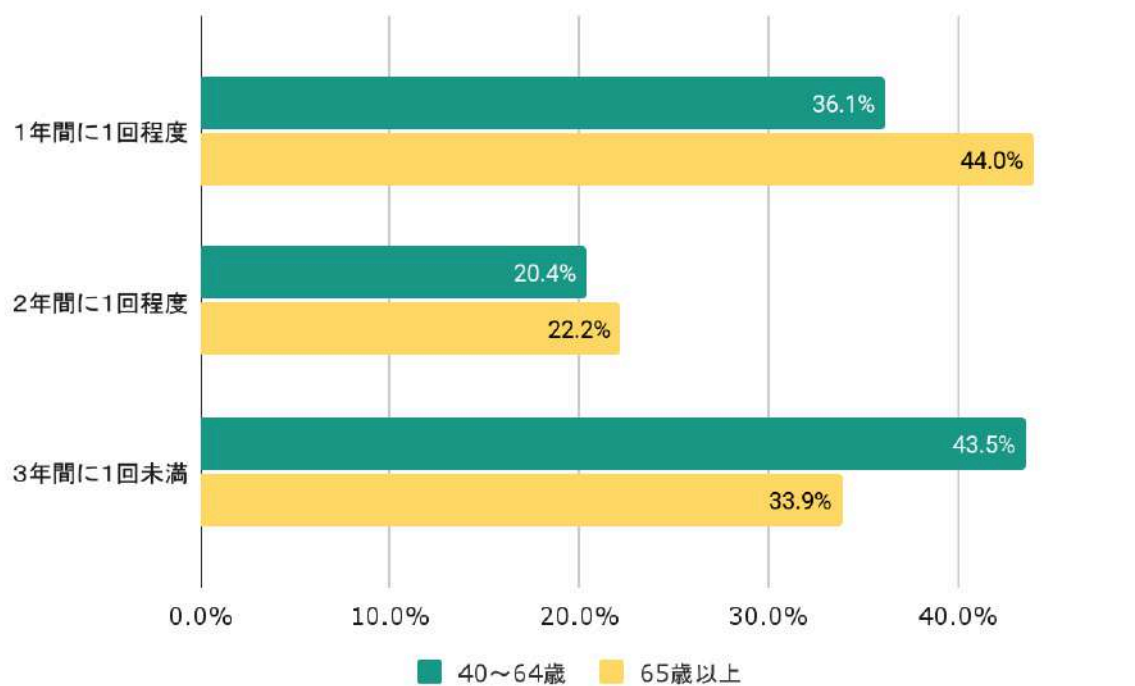
・健康診断



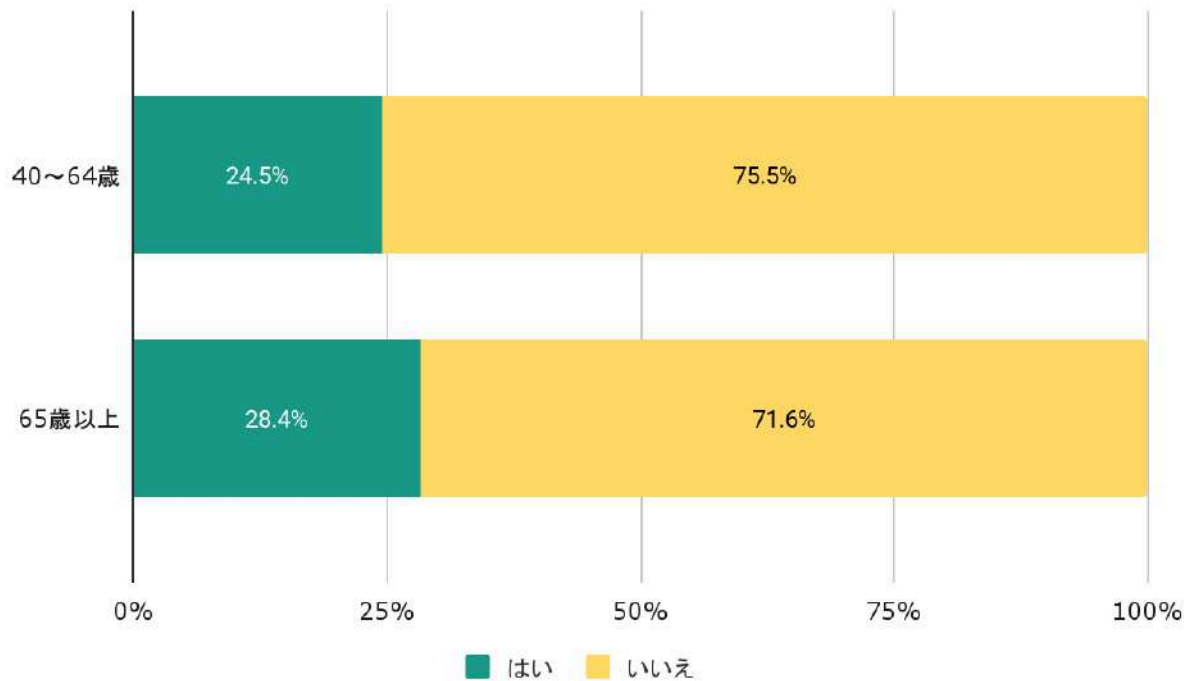
・がん検診



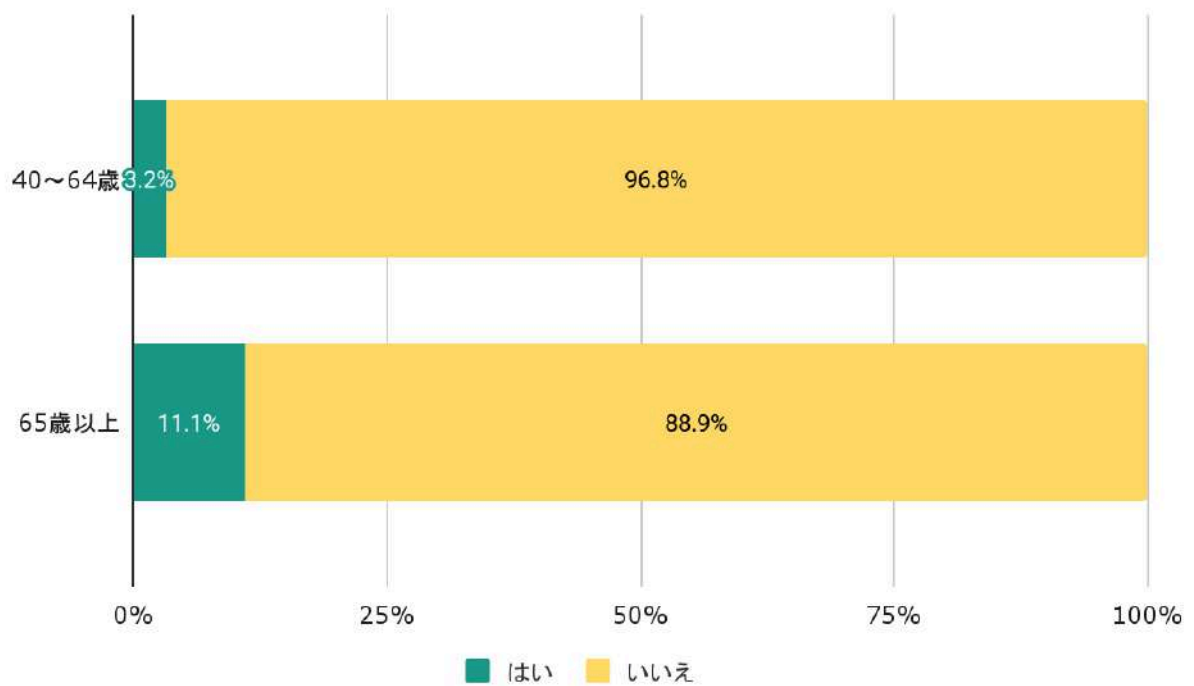
・歯科検診



あなたは、ここ1年間で転んだことはありますか？

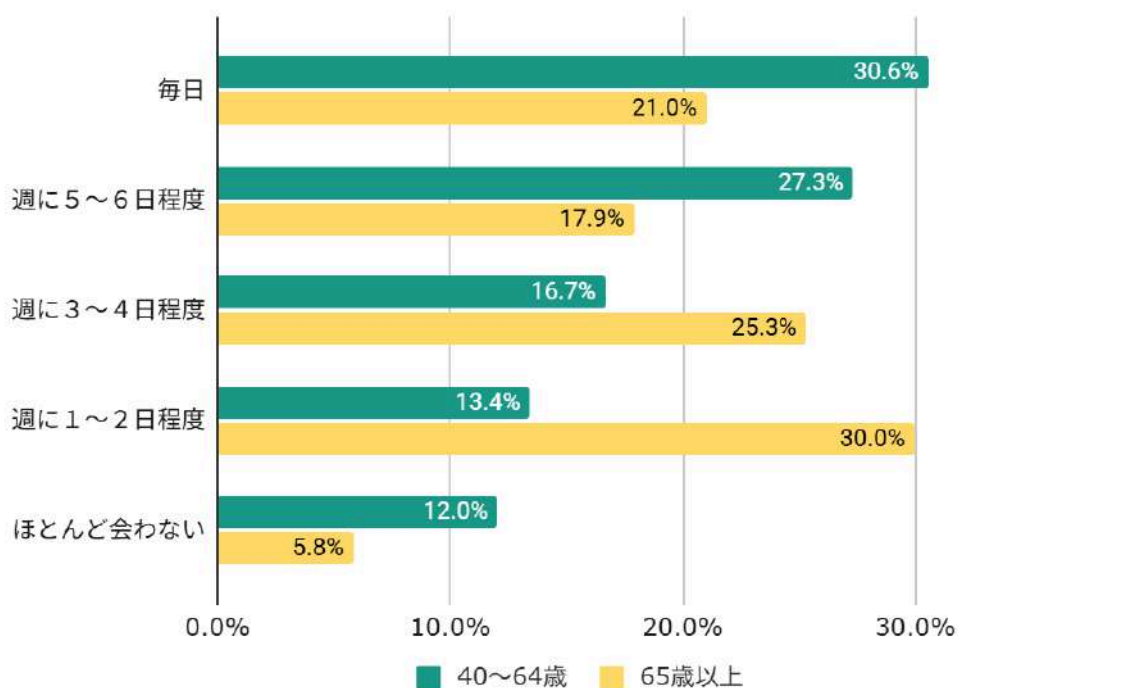


「はい」と答えた方にお聞きます。転んだことによって骨折をしましたか？

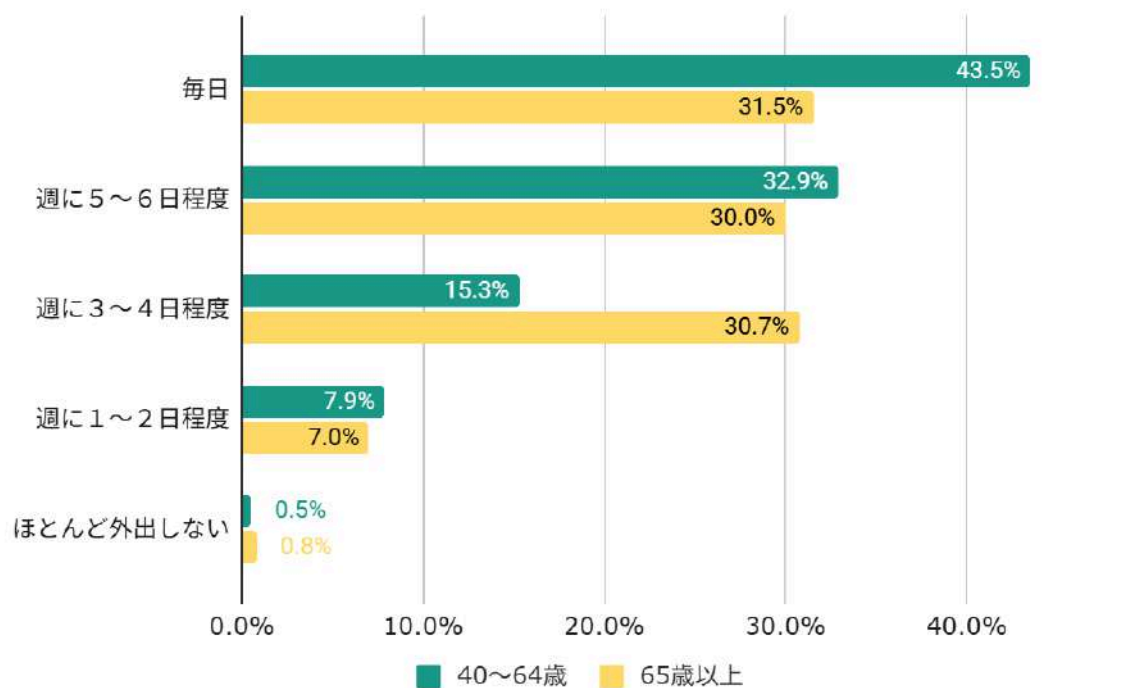


◆「人と会う」について

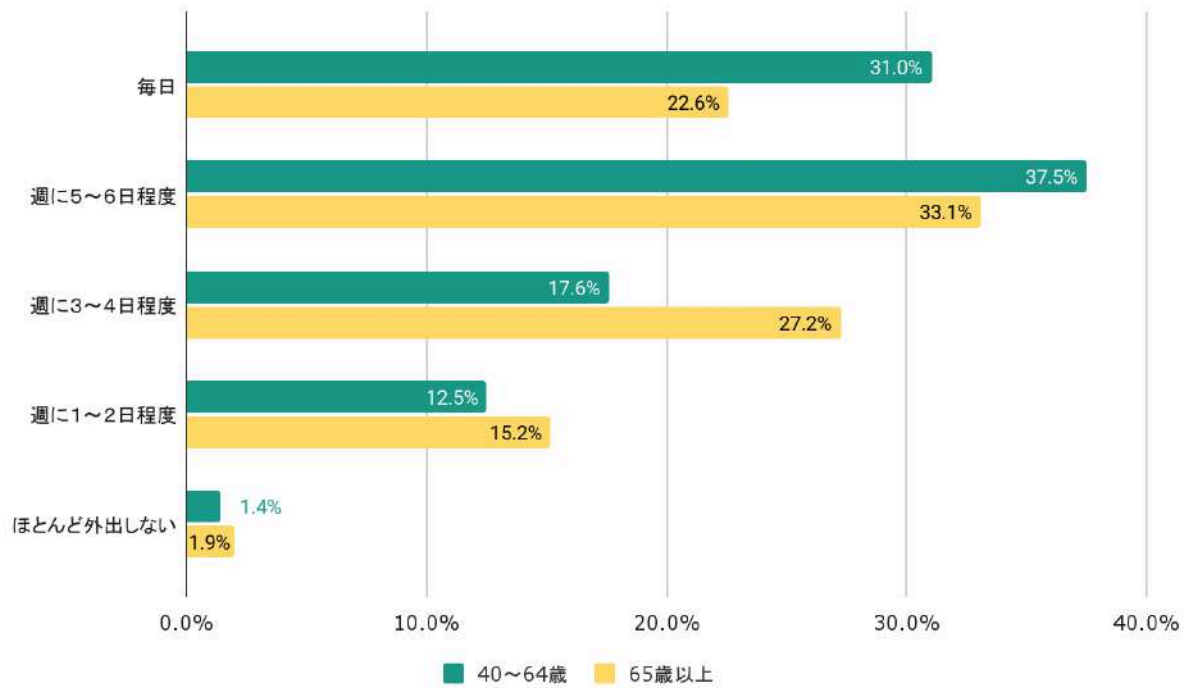
あなたは、先月7月1日～7月31日の期間で、同居の家族以外の人と、どの程度の頻度で会っていますか？



あなたは春から秋にかけて、週にどの程度外出しますか？



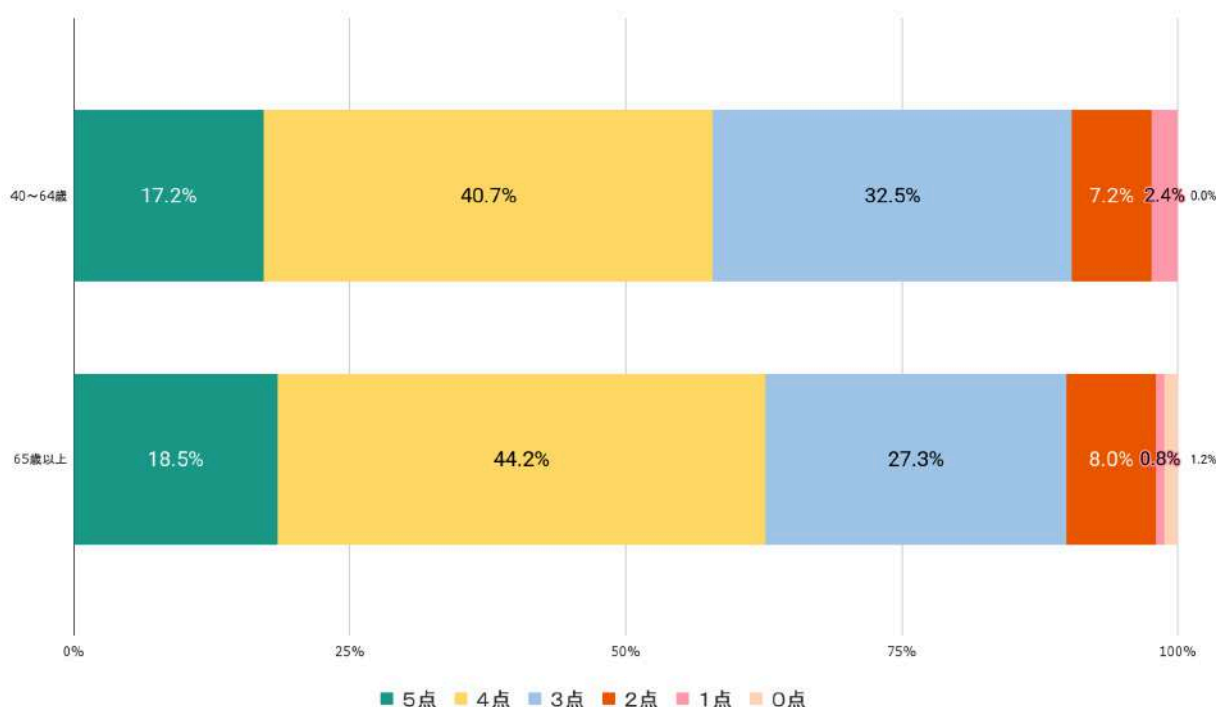
あなたは冬の期間、週にどの程度外出しますか？



## 【中間アンケート】

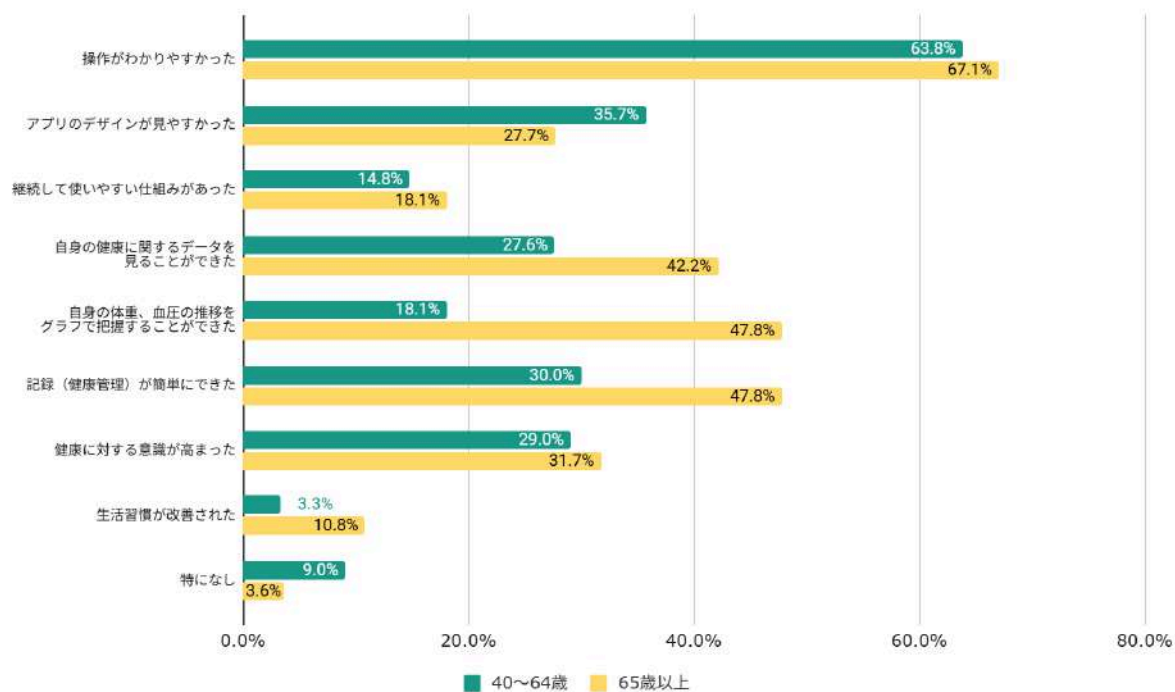
### ◆5点満点評価について

ここまでアプリを使ってみて、このアプリを5点満点で評価してください。



### ◆アプリの印象について

ここまでアプリを使ってみて「良かった」と感じた点を教えてください。

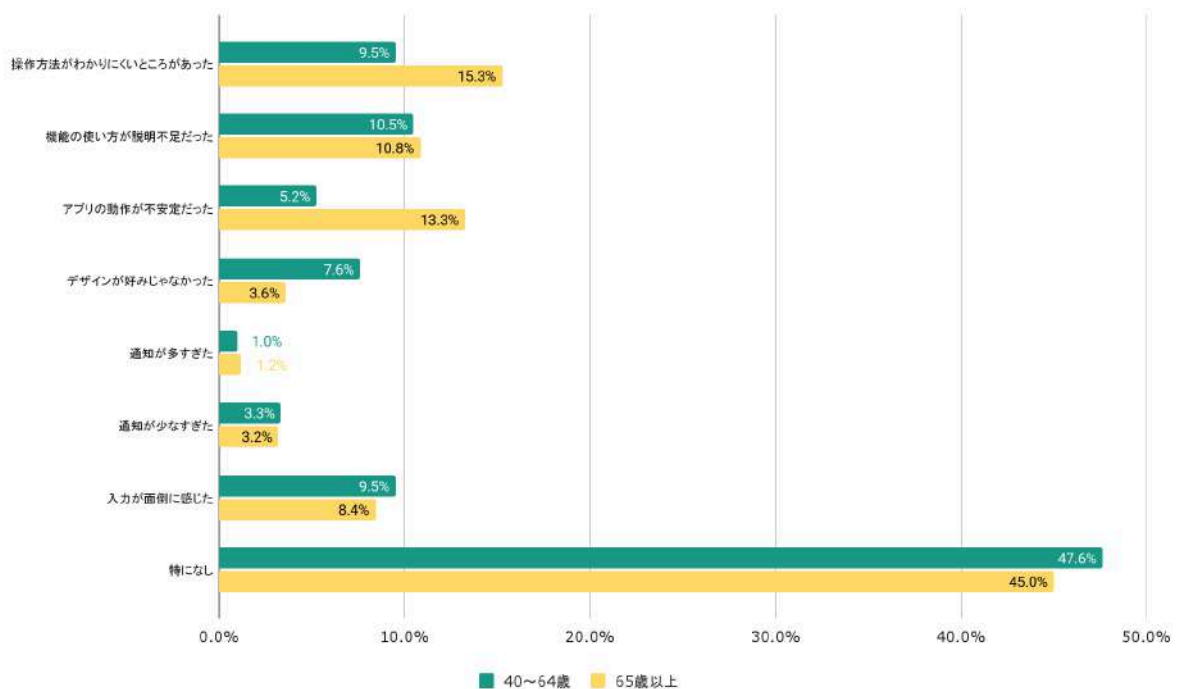




(自由意見)

- ・元々アプリの操作が苦手でしたが、今回やってみて自信ができました。
- ・シンプルで使いやすいと思います。あまりごちゃごちゃした付属機能がないのが良い。
- ・操作性がよく、文字も大きめで初心者にも分かりやすいです。アプリを開くことで健康意識も高まりました。
- ・使いやすい等は勿論ですが、特に健康に対する意識の変化が大きかったと思います。
- ・体重は以前から測っていましたが、血圧はこのアプリのおかげで測るようになりました。
- ・15年位前から毎日バイタルチェックをしているが、グラフ化出来るようになって変化が分かりやすくなった。
- ・(アプリの振り返り機能を使って)薬の飲み忘れがなくなった。
- ・一人で健康づくりするより、他の人と一緒に頑張ってきている気持ちになる。
- ・歩数を同年代や同じ地区に住む方々との比較ができるのが興味深く、又自分のモチベーションにもつながる
- ・歩数アプリは以前から使ってましたが、このアプリは歩数だけではなく、ウォークチャレンジで街の中を探索し、楽しみながら歩けるし、体重や日々の体調を記録することで健康意識が高まります。 など

ここまでアプリを使ってみて「良くない」と感じた点があれば教えてください。



(自由意見)

- ・アプリを色々ダウンロードしなければいけないこと、それぞれの設定、複雑な許可設定が大変
- ・(OS、端末の仕様で)歩数がリアルタイムで反映されなかった。
- ・ポイントを貯めて電子マネーに交換したが難しかった。
- ・交換できるポイント先を増やしてほしい
- ・万歩計なら気軽にポケットに入れたままでカウントできるが、スマホは意識的に持たないと、データをとり忘れることもある。
- ・ランキングはいつも同じ顔ぶれが並んでいるとつまらない。
- ・ポイント加算のイベントが思ったより少なかった。 など

◆初期設定について

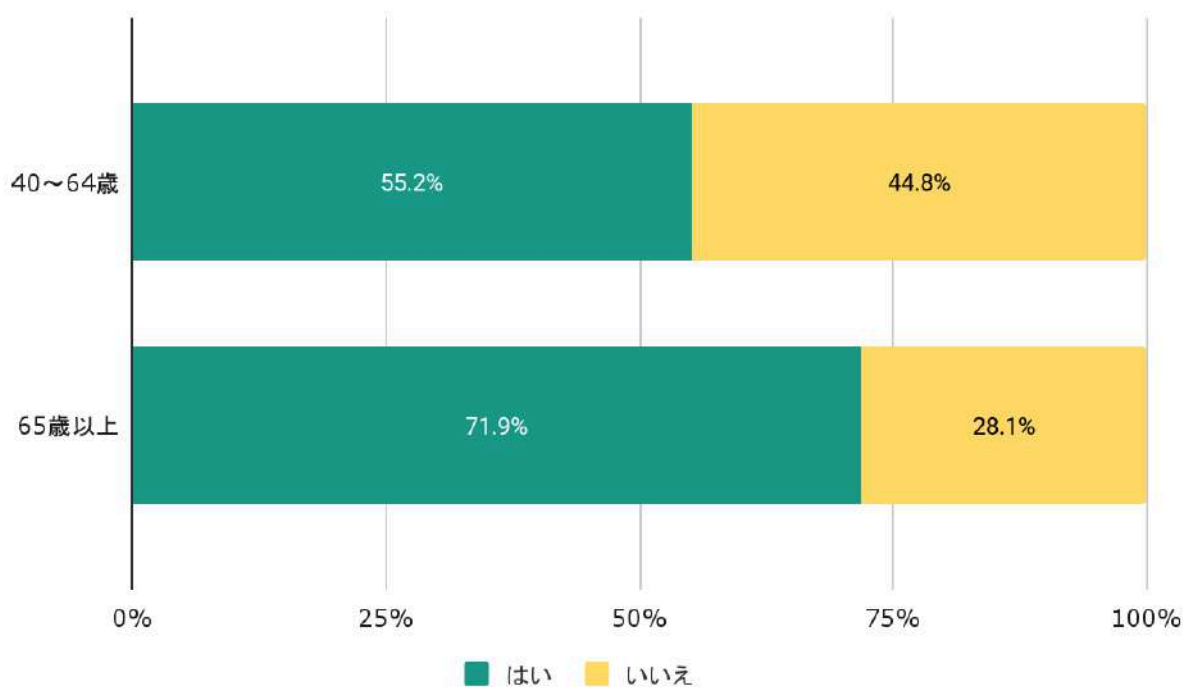
アプリの初期設定は簡単にできましたか？



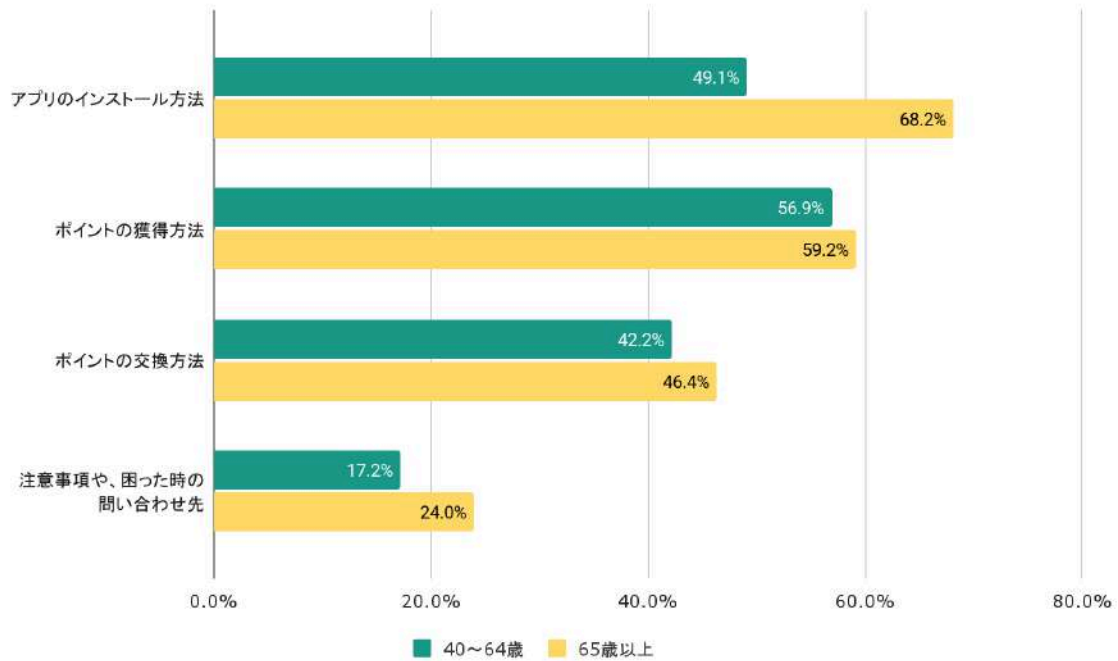
アプリの初期設定で困ったことを自由にご記入ください。

- ・「特になし」といった回答が最多
- ・歩数アプリとの連携に手間取った
- ・年配者には難しいのでは など

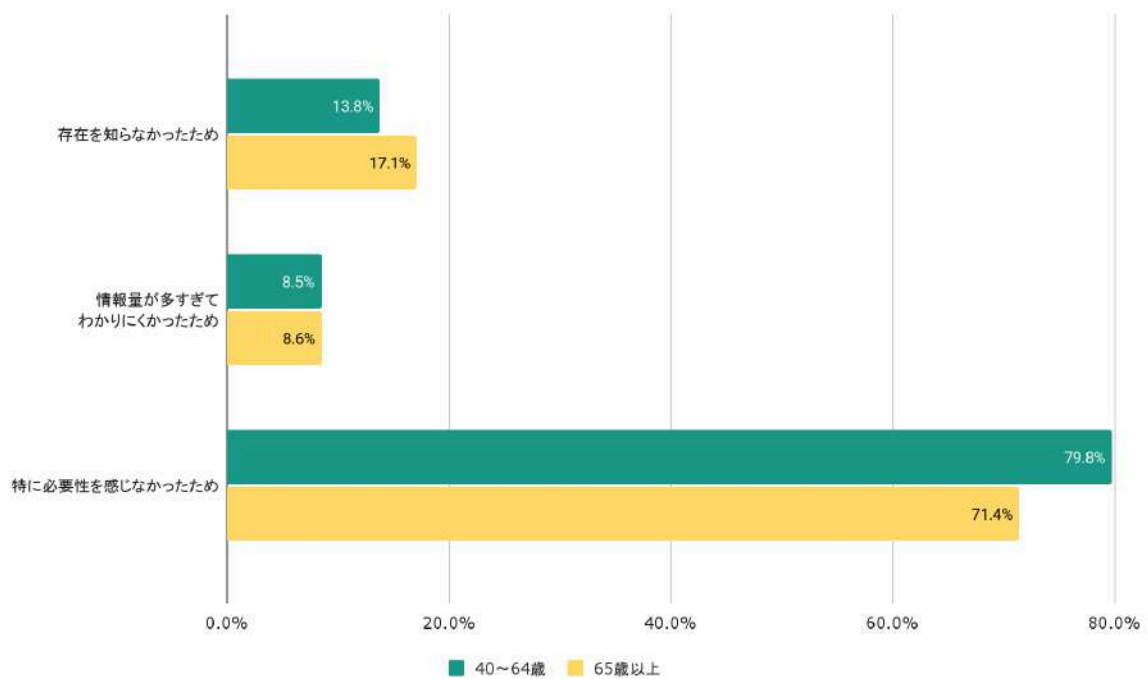
スタートアップガイドは活用しましたか？



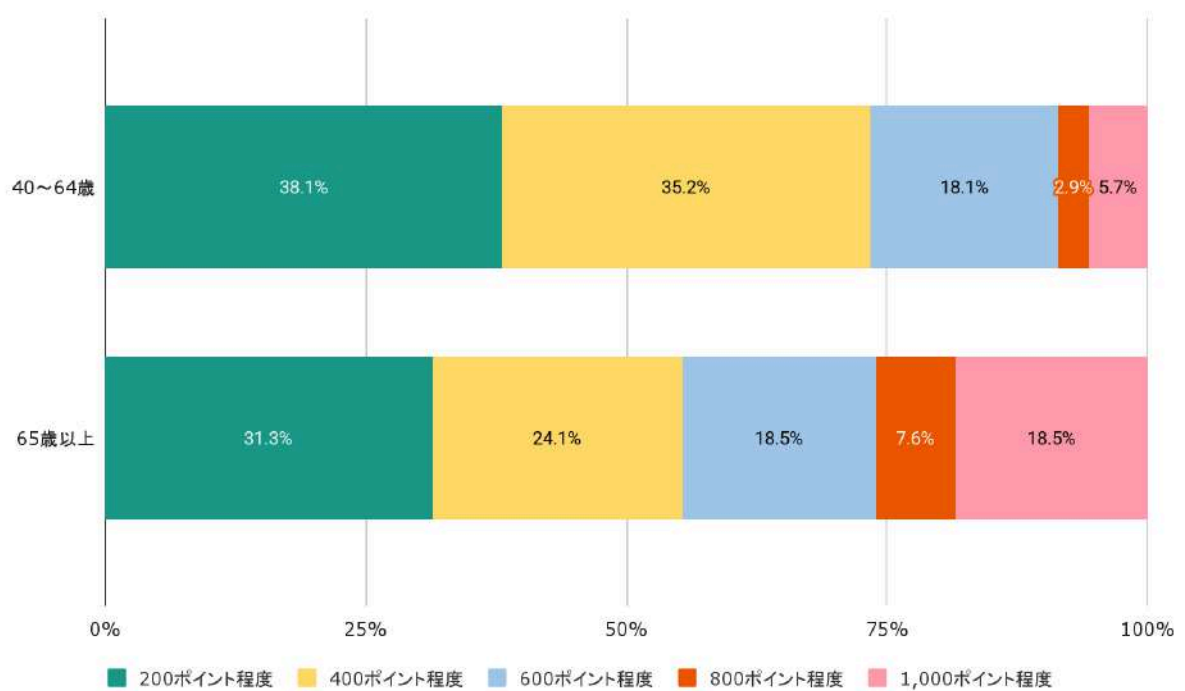
「はい」と答えた方にお聞きます。どんな情報を知りたくて活用しようと思いましたか？



「いいえ」と答えた方にお聞きます。なぜ活用しなかったのか教えてください。



あなたが8月に獲得できたポイント数を踏まえ、9月にはどれくらいのポイント獲得を目標としていますか？ ※アンケート回答で得られるポイントを除く



【最終アンケート】

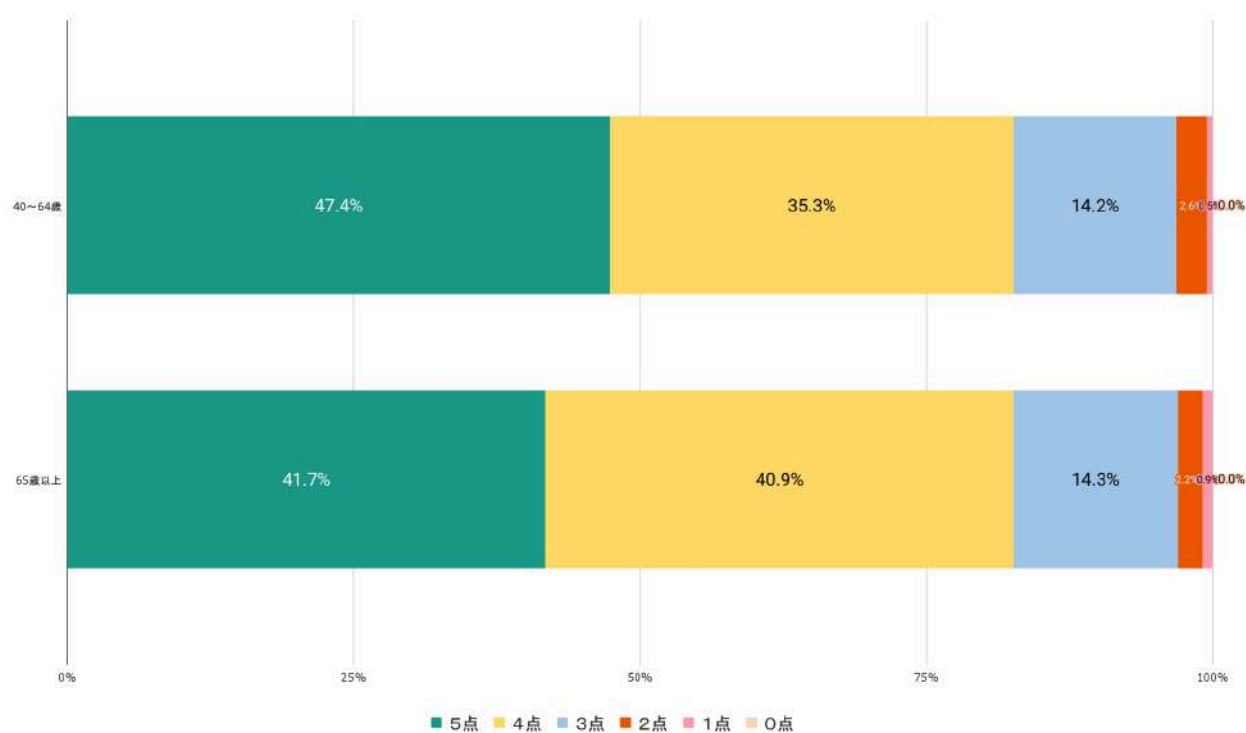
◆5点満点評価について

モニター期間全体を通して、このアプリを5点満点で評価してください。



◆アプリの使い勝手について

アプリの画面の見やすさについて、5点満点で評価してください



(自由意見)

- ・情報量が少なくわりと見やすい
- ・字が大きくくっきりしているので老眼でも見られる
- ・複雑な設定がなく高齢者にもわかりやすそう
- ・他のアプリもとらなきや連携できないのがやりにくい
- ・雰囲気が堅苦しいのでもう少しゲーム感覚の要素がほしい など

アプリの文字サイズの適切さについて、5点満点で評価してください。



(自由意見)

- ・拡大しなくても読めた
- ・文字が大きく、老眼でも見やすい
- ・丁度良いサイズで見やすい
- ・文字の大きさを選べたら最高です など

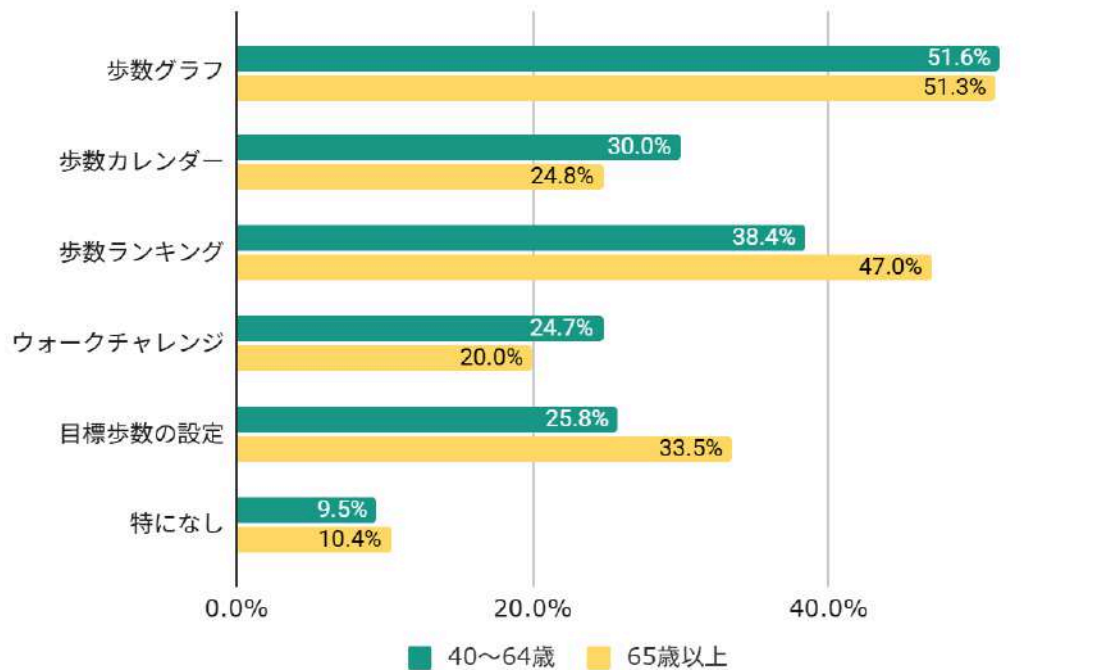
アプリの操作の分かりやすさについて、5点満点で評価してください。



(自由意見)

- ・問題無しです
- ・説明文とか見なくてもなんとなくで分かる
- ・歩数とアプリが連動出来ず解りづかった など

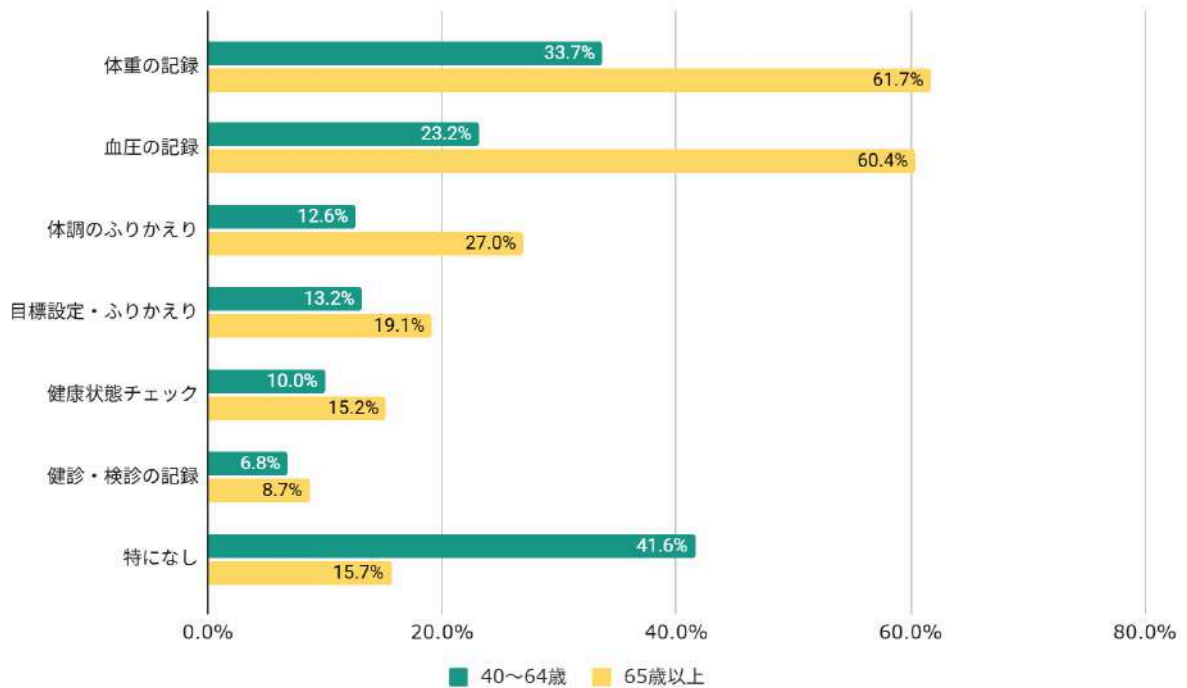
「歩く」メニューの中で特に良かったと思うものを選んでください。



(自由意見)

- ・達成感がもてた、どのくらい歩いたか一目瞭然で分かる
- ・モチベーションの維持につながる
- ・他の利用者がどのくらい歩いているのかが見られて楽しい など

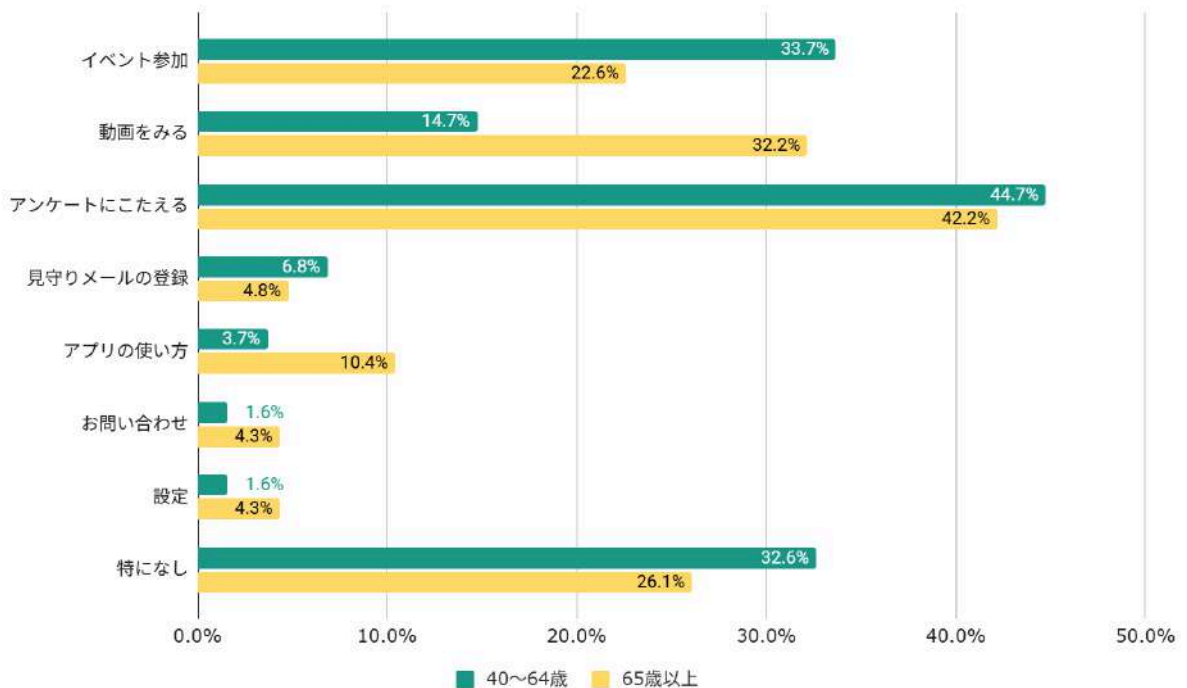
「健康管理」メニューの中で特に良かったと思うものを選んでください。



(自由意見)

- ・毎日測る習慣ができた
- ・医師に相談しやすい
- ・健康の振り返りを忘れないようにタイマー機能を導入してほしい など

そのほか、アプリの機能で特に良かったと思うものを選んでください。



(自由意見)

- ・ポイントをいただく目的で歩きかけになった
- ・抽選に参加でき、花火のチケットもいただけた



- ・家でできるトレーニング動画の提供が助かる
- ・イベント参加はもっと場所を増やしてほしい など

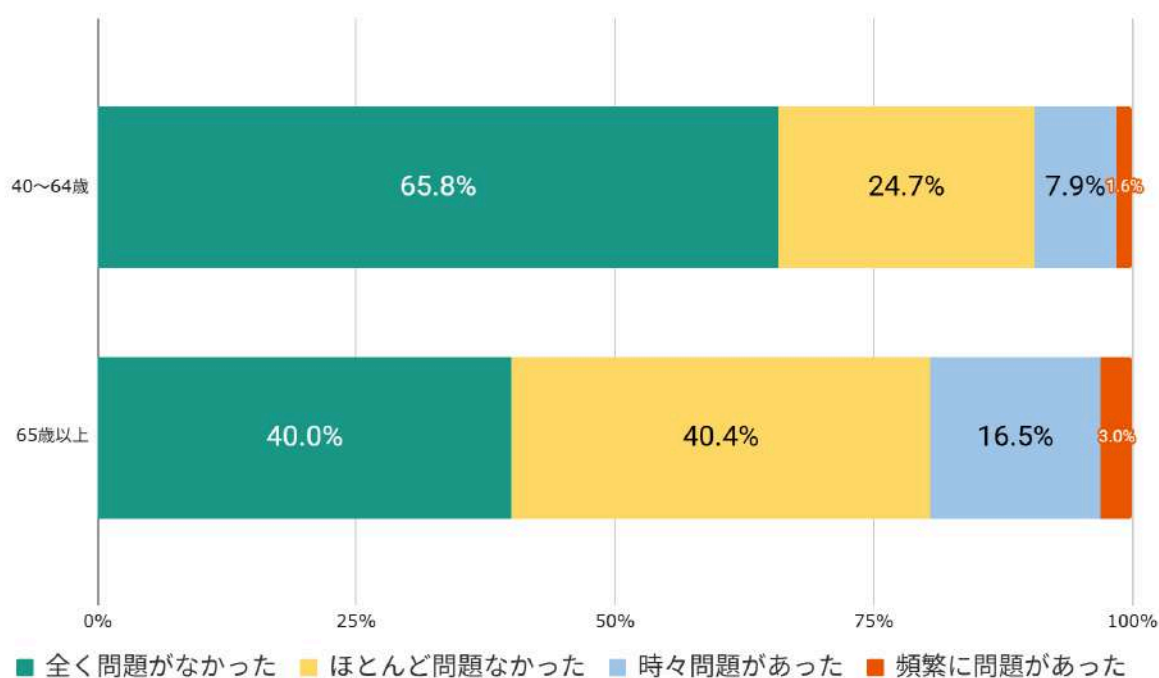
#### お知らせ配信の内容は分かりやすかったですか？



(自由意見)

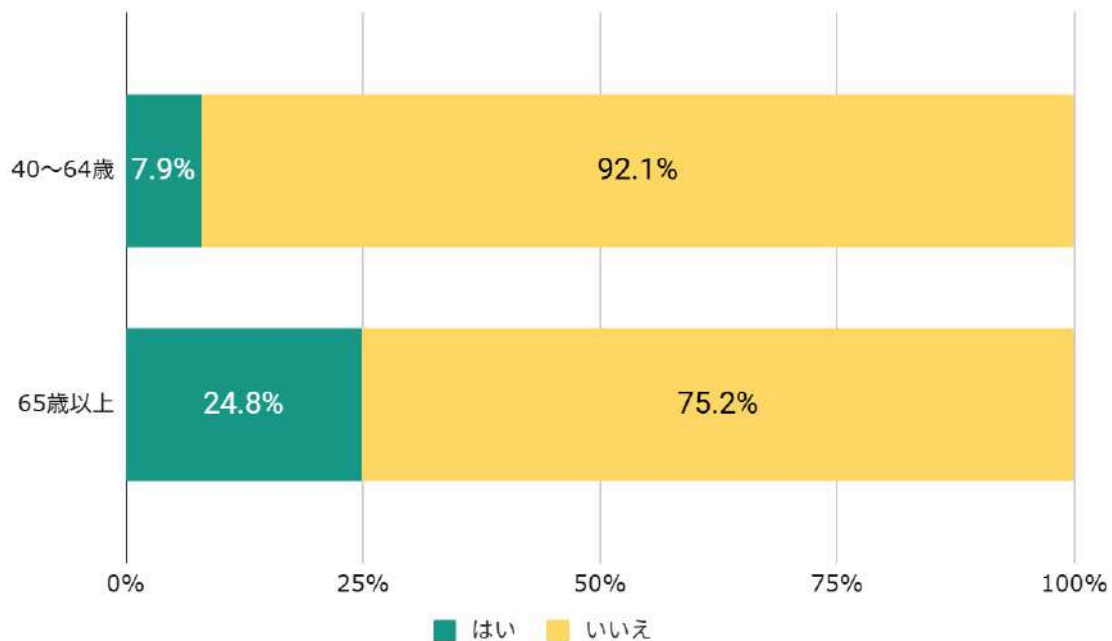
- ・簡潔で非常にわかりやすい
- ・当選、落選が題名に書いてあってわかりやすかった
- ・お知らせ配信を気づかずに居る事があった、左上の配信案内を見逃します
- ・アンケートの期限通知などの忘れ防止にとても良かった など

#### アプリの動作に問題はありませんでしたか？



◆困ったときの対応について

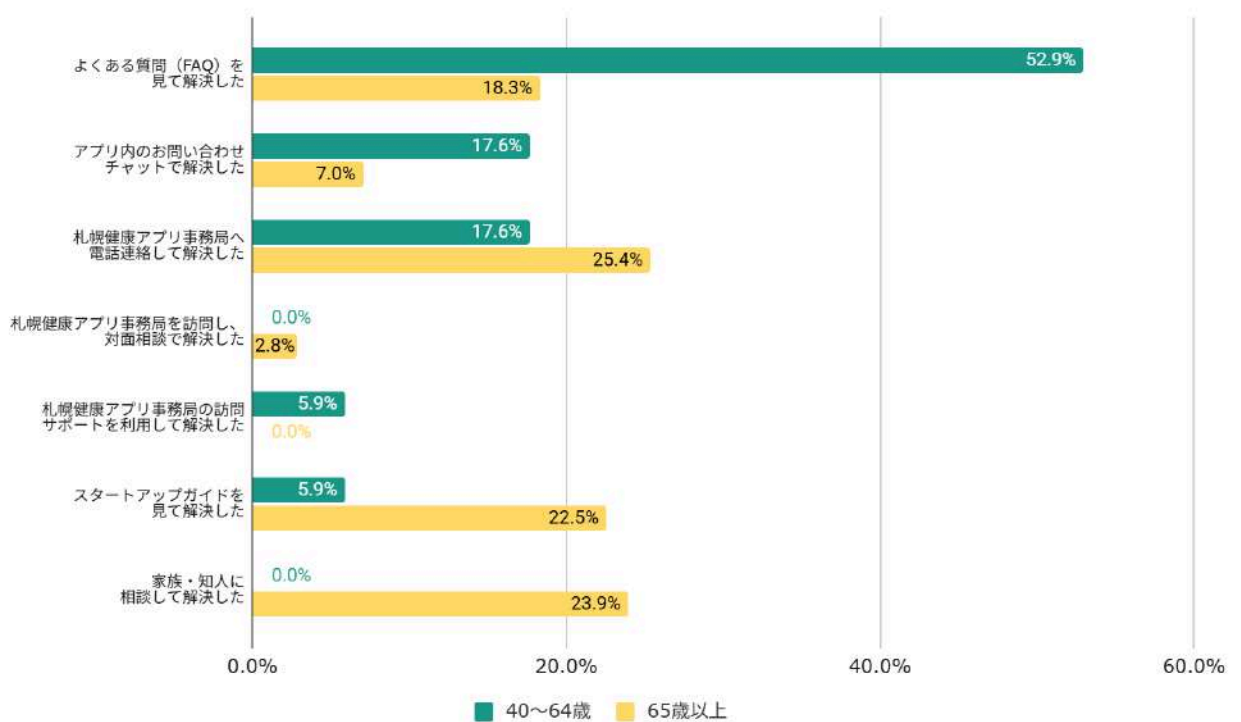
アプリを利用して、サポートが必要な場面はありましたか？



「はい」と回答した方にお聞きます。どんなことでサポートを必要と感じたのか、ご自由にお書きください。

- ・「歩数計との連携が上手くいかなかった」や「歩数が表示されるまで時間がかかることがあった」
- ・ポイントの変換の仕方がよく分からない
- ・ポイントをWAONに変える手続き、操作について
- ・教室など開いていただけたら年寄には助かります など

また、どのように解決したのか選んでください。

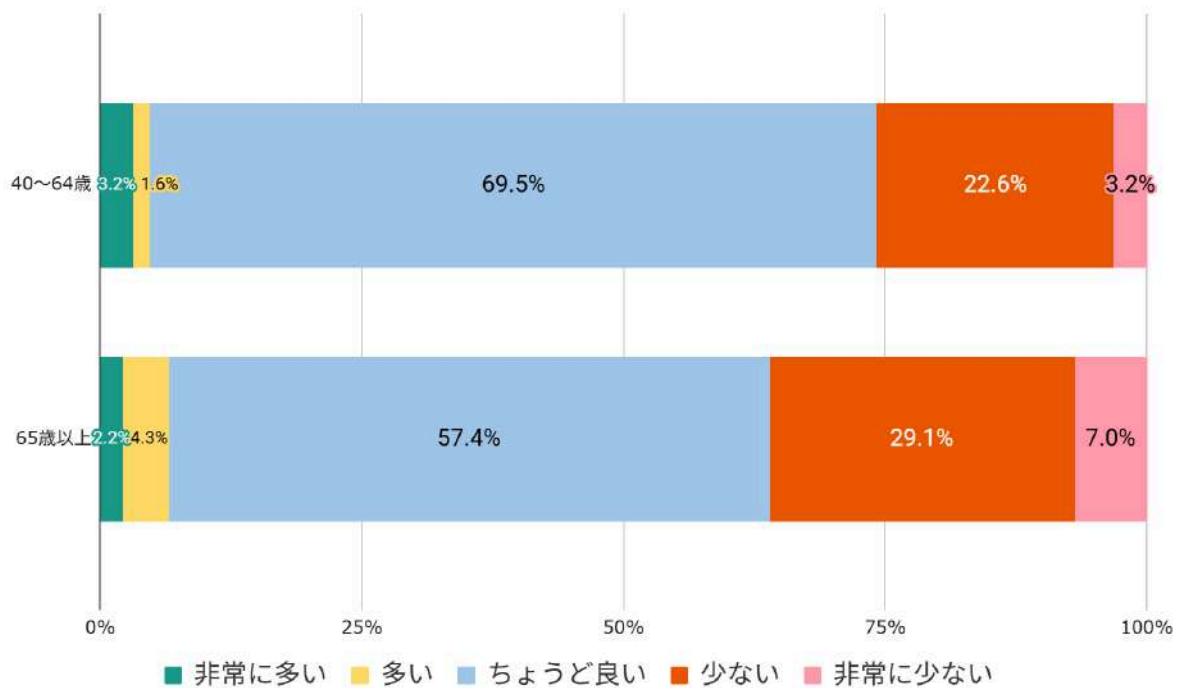


アプリを利用して、どのようなサポートがあればより良いと感じるかご自由にお書きください。

- ・特に高齢者が使いたいと思うので、対面でのアプリ設定や、操作を相談できる機会があると良い
- ・区民センターや地区センターに教えてもらえる人がいると良い
- ・スマートウォッチからの歩数取得できると良い
- ・体重や血圧は自動的にスマホから取得するようにして欲しい
- ・食事のバランスを簡単に教えてくれて(PFCバランスとか)簡単に入力できたら良い など

◆今後への期待について

現在のポイント獲得メニューの数は、あなたにとって適切だと思いましたか？



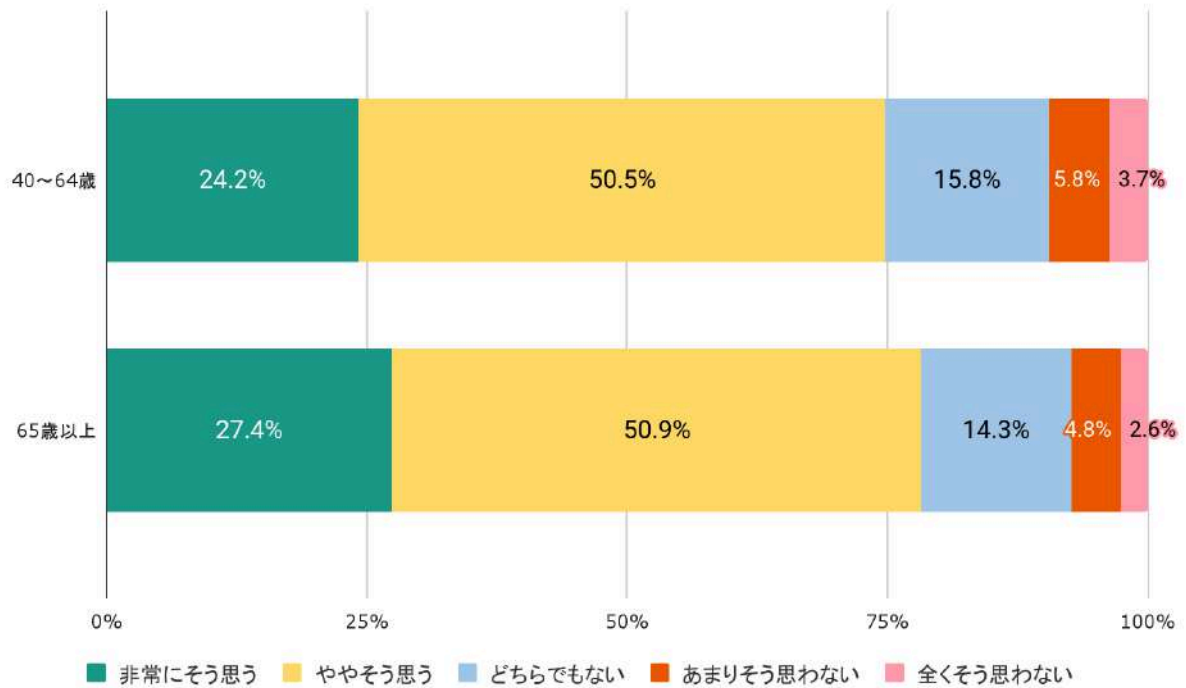
今後、どのようなポイント獲得方法があれば、よりアプリを利用したいと思うか、ご自由にお書きください。

- ・もう少しポイント獲得機会を多くして欲しい
- ・区民プールでウォーキングをしています。公共の運動施設を利用した場合もポイント獲得ができれば良いと思います
- ・健康器具の購入、買い物で使える割引クーポンなどポイントの利用先の多様化を期待する意見も見受けられました。

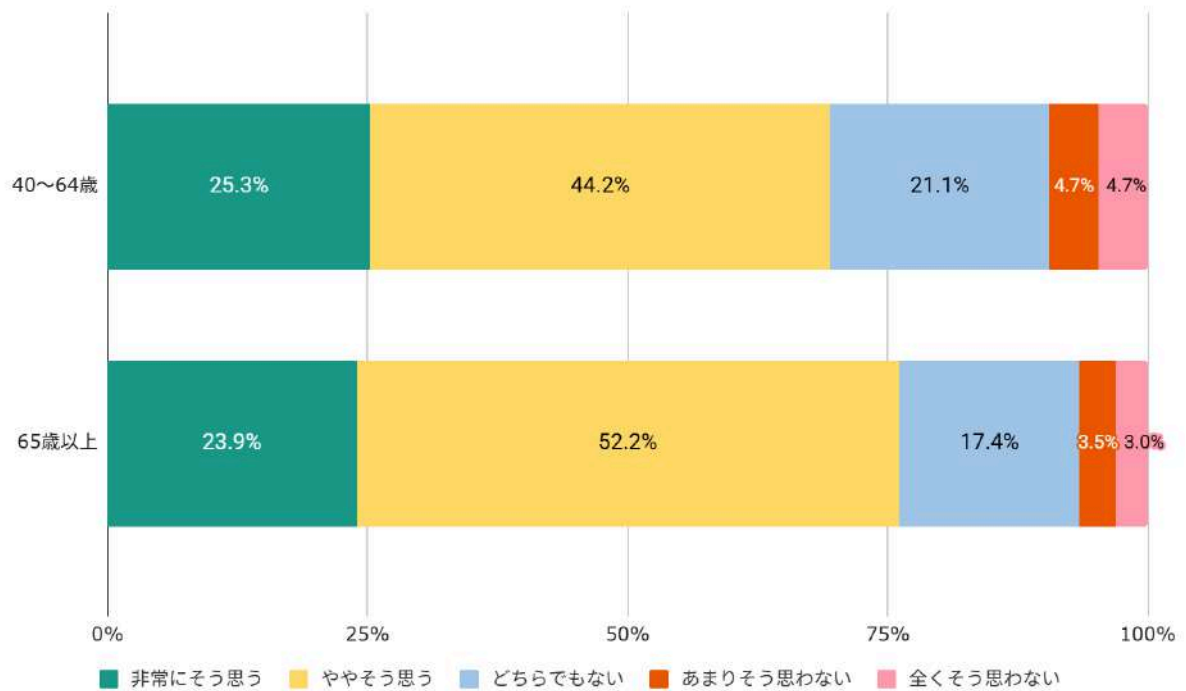
「追加してほしい機能」や「もっと強化してほしい」と思う点があれば教えてください。

- ・ランニングアプリとの連携
- ・医療機関へ報告出来るトレンドデータが作れるといい
- ・ドニチカ切符の支給
- ・ボランティア活動のポイントの充実
- ・体重はコンマ単位まで表示して欲しい
- ・体重や血圧の入力値に応じてBMIや正常値の目安や受診を勧めるアドバイスがあると良い

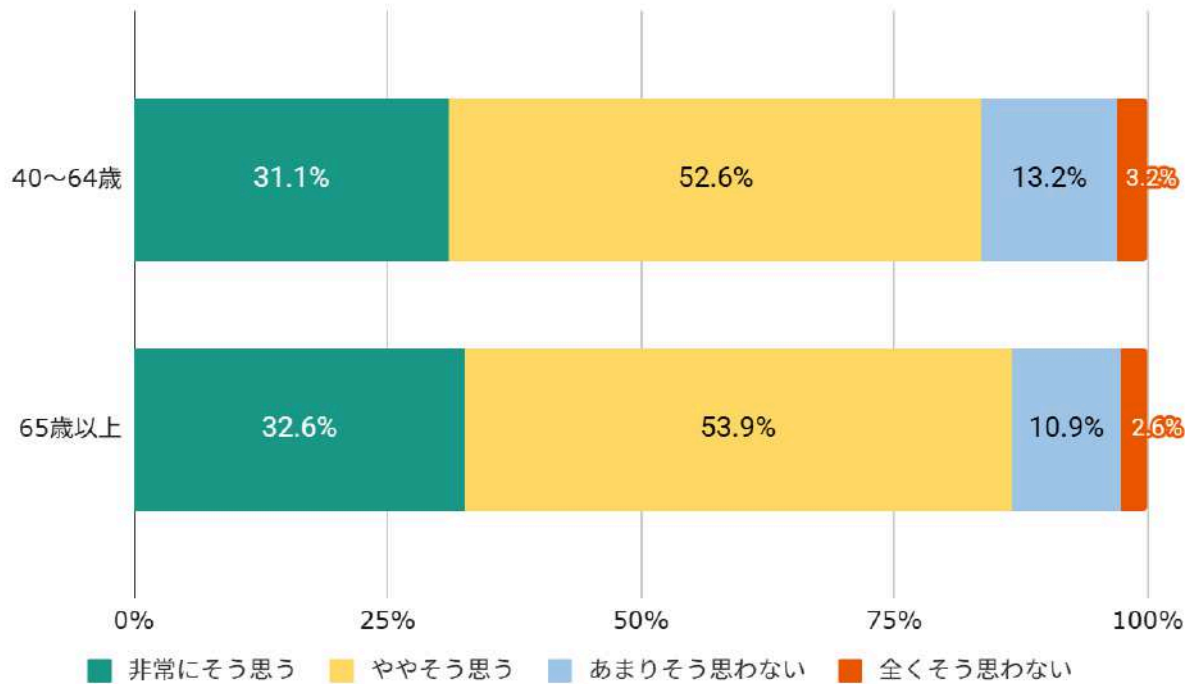
アプリの利用を通じて、健康意識が高まりましたか？



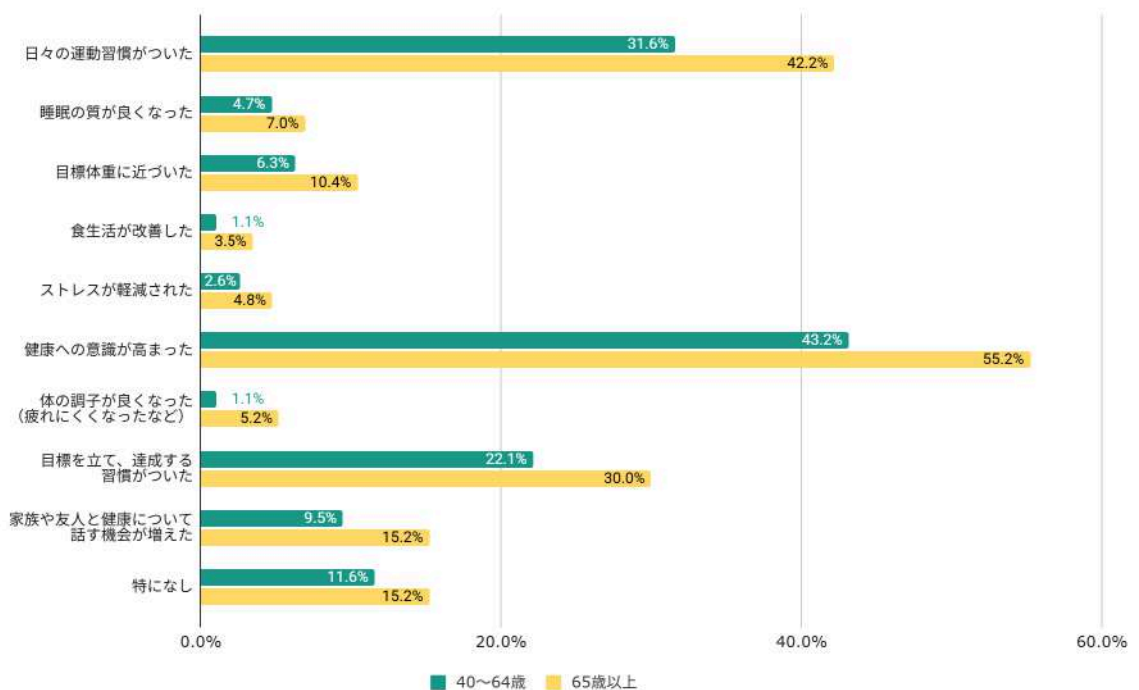
アプリを利用して、日常生活に良い影響はありましたか？



アプリが健康活動の習慣化に役立つと思いますか？



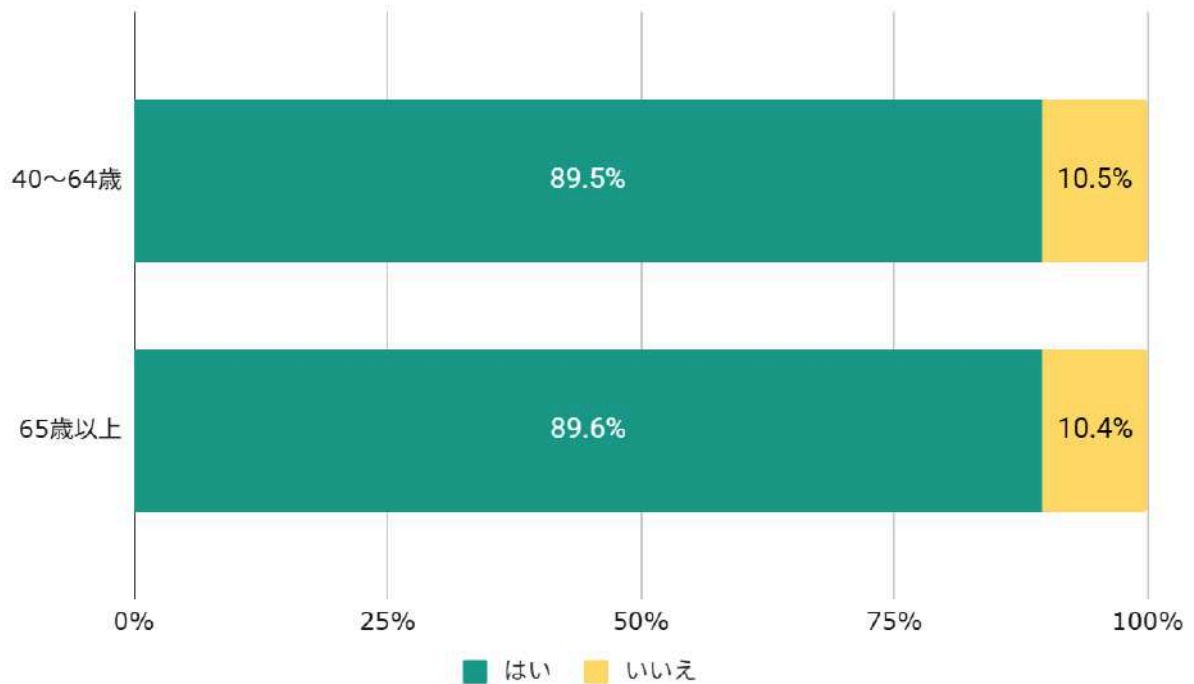
アプリの利用を通じて、どのような変化を感じましたか？



(自由意見)

- ・日々の歩数を意識するようになり、運動不足に気づけた
- ・より歩こうと思う動機付けになった
- ・歩数が増えた、いつもよりも少し歩く距離が増えた
- ・歩きすぎで疲れが取れない状態が続く など

令和8年4月にアプリがリリースされた後に利用したいと思いますか？



健康アプリに対する感想や、今後の改善点など、ご自由にお書きください。

- ・もっと沢山の人に関心をもってもらうような工夫が欲しいです。
- ・何もない中で健康を意識することは難しいですが、このようなアプリがあると楽しく参加でき、自然と健康を意識でき、取り組めると思います。
- ・獲得したポイントの抽選内容を充実させたら良いと思う。
- ・地元のアプリはやっぱり良いと思います。フレイル予防や医療費のことを思うと、楽しみながら「半ば無意識に」健康につながるような習慣が出来ると楽しいです
- ・イベントが区により、参加できるものが偏りすぎてる。