

第 1 回アンケート結果

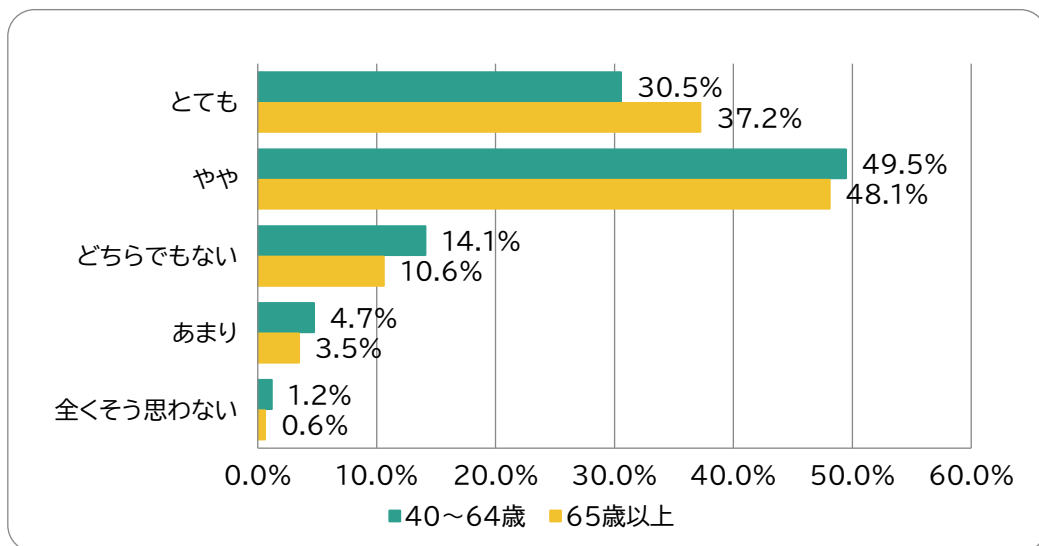
回答期間	2026 年 6 月 1 日～2026 年 6 月 30 日
延べ回答者数	27,344 名

設問内容

Q1	「アルカサル」で歩数や記録を見ること自体が楽しい・面白いと感じる。
Q2	自分の健康にとって大切だから、これからも「アルカサル」を続けようと思う。
Q3	「アルカサル」を放っておくと、自分に対して申し訳ない気持ちになる。
Q4	ポイントや特典がもらえるから、「アルカサル」を使っている。
Q5	「アルカサル」を始めたきっかけは何ですか。最も近いものを最大 3 つまで選んでください。
Q6	アプリのデザインが気に入っている。
Q7	「アルカサル」の操作はわかりやすい。
Q8	日々の入力・確認の手間は負担にならない。
Q9	このアプリは、私の健康や幸福に役立つと思う。
Q10	これからも「アルカサル」を使い続けたい。
Q11	普段、自分の歩数を意識して過ごしている。
Q12	歩数ランキングを意識している。
Q13	体調や天候が悪くても、自分の目標どおり歩ける自信がある。
Q14	今後 1 か月、今より多く歩こうと思う。
Q15	いつもより毎日10分からだを多く動かすことで、生活習慣病予防の効果があると言われています。あなたは、いつもより毎日10分多く歩く等からだを動かすことを意識していますか。
Q16	歩く習慣について、現在のあなたに最も当てはまるものを 1 つ選んでください。
Q17	今年の春の外出時やゴールデンウィークには「アルカサル」を意識して歩く機会を増やそうと心がけた。
Q18	「アルカサル」の利用をきっかけに、健康状態の管理(体重や血圧など)への関心が高まった。
Q19	「アルカサル」の利用をきっかけに、人と会うこと(社会参加)への関心が高まった。
Q20	現在あなたはどのくらい幸せですか。10点満点でお答えください。
Q21	全体として、現在のあなたの健康状態はいかがですか。
Q22	神経過敏に感じた
Q23	絶望的だと感じた
Q24	そろそろ、落ち着かなく感じた
Q25	何をするのも骨折りだと感じた
Q26	悲しくて何にも元気が出ないと感じた
Q27	自分は価値のない人間だと感じた
Q28	「アルカサル」に対する感想など、ご自由にご記載ください。

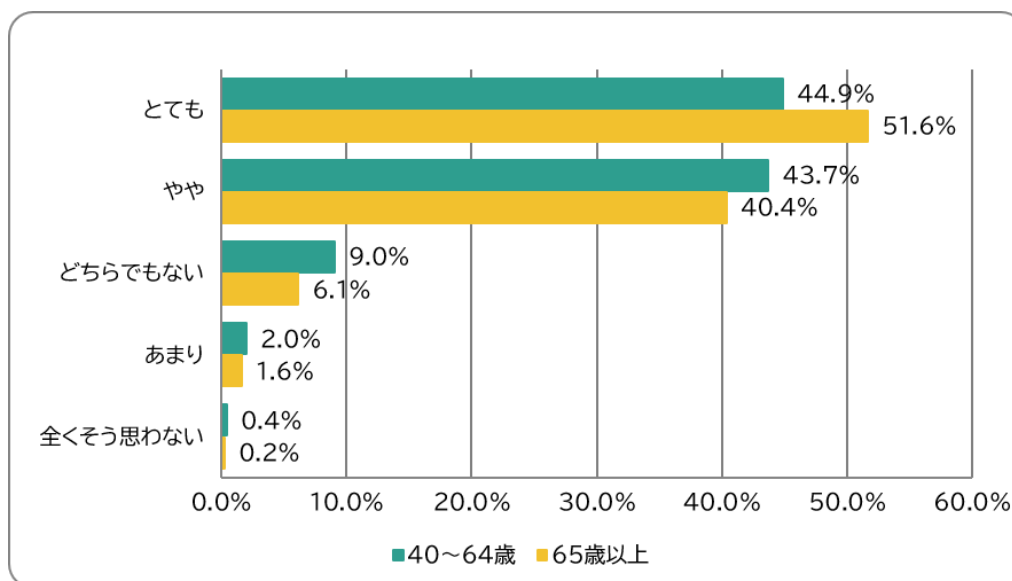
Q1 「アルカサル」で歩数や記録を見ること自体が楽しい・面白いと感じる。

	全体	40-64	65 以上
とても	9,413	3,505	5,882
やや	13,295	5,675	7,597
どちらでもない	3,306	1,617	1,676
あまり	1,096	543	545
全くそう思わない	234	134	97
計	27,344	11,474	15,797



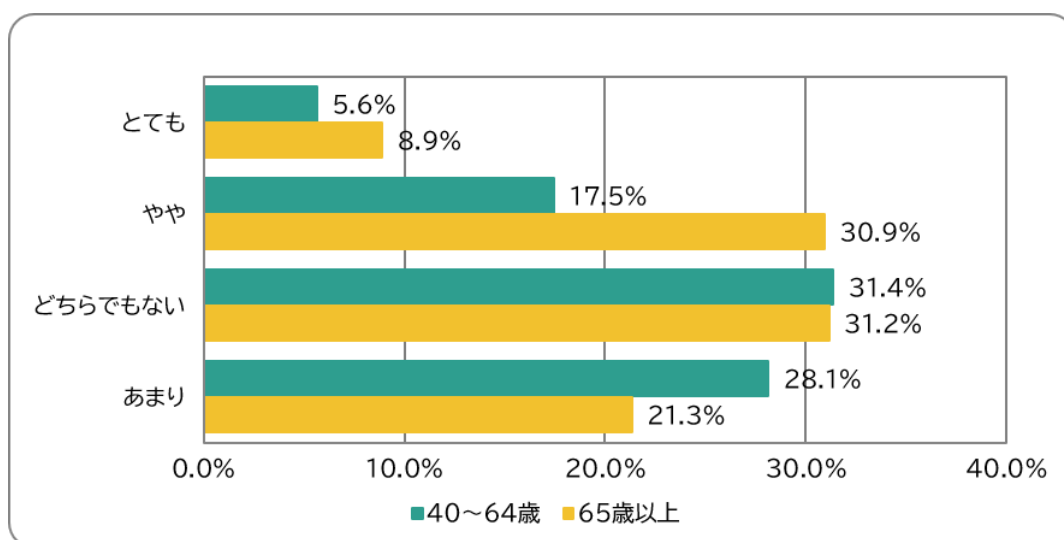
Q2 自分の健康にとって大切だから、これからも「アルカサル」を続けようと思う。

	全体	40-64	65 以上
とても	13,332	5,151	8,158
やや	11,425	5,016	6,377
どちらでもない	2,013	1,035	970
あまり	486	225	253
全くそう思わない	88	47	39
計	27,344	11,474	15,797



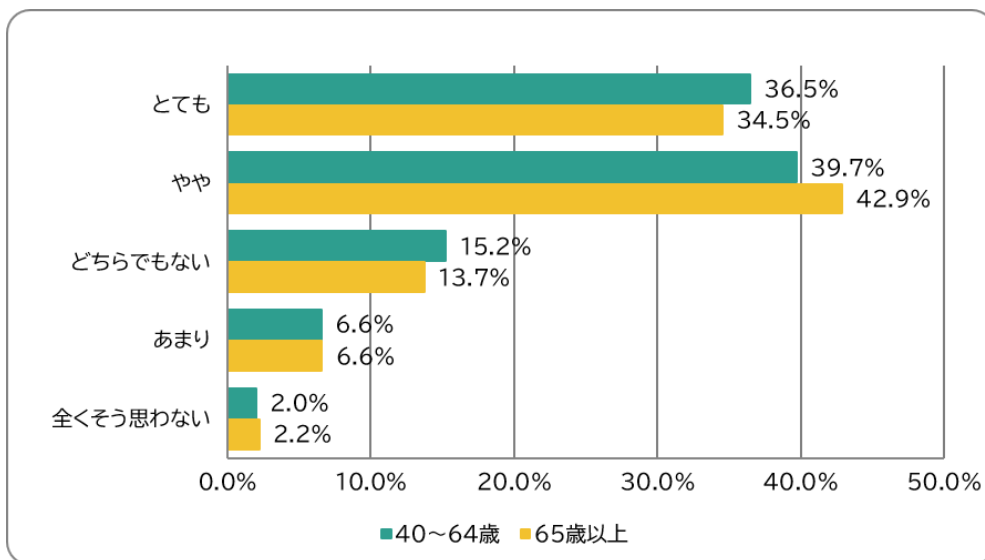
Q3 「アルカサル」を放っておくと、自分に対して申し訳ない気持ちになる。

	全体	40-64	65 以上
とても	2061	648	1408
やや	6,908	2,003	4,888
どちらでもない	8,539	3,600	4,921
あまり	6,617	3,228	3,371
全くそう思わない	3,219	1,995	1,209
計	27,344	11,474	15,797



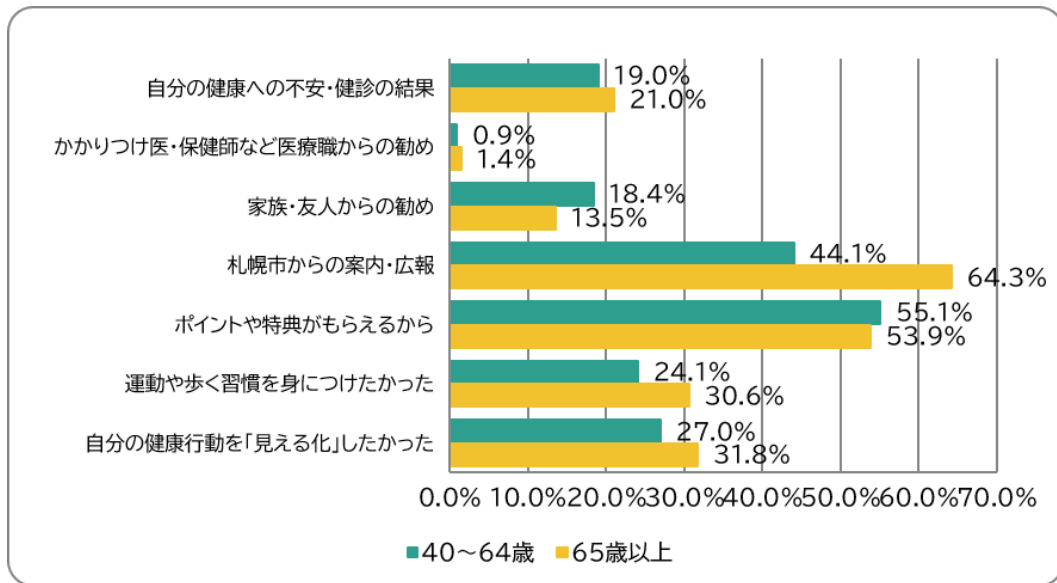
Q4 ポイントや特典がもらえるから、「アルカサル」を使っている。

	全体	40-64	65 以上
とても	9,665	4,187	5,457
やや	11,365	4,556	6,779
どちらでもない	3,929	1,749	2,168
あまり	1,802	752	1,044
全くそう思わない	583	230	349
計	27,344	11,474	15,797



Q5 「アルカサル」を始めたきっかけは何ですか。最も近いものを最大 3 つまで選んでください(複数選択可)。

	全体	40-64	65 以上
自分の健康への不安・健診の結果	5,521	2,177	3,322
かかりつけ医・保健師など医療職からの勧め	335	107	227
家族・友人からの勧め	4,249	2,106	2,132
札幌市からの案内・広報	15,246	5,060	10,150
ポイントや特典がもらえるから	14,869	6,327	8,510
運動や歩く習慣を身につけたかった	7,626	2,766	4,841
自分の健康行動を「見える化」したかった	8,140	3,095	5,021
その他	689	379	310
延べ計	56,675	22,017	34,513



Q5. その他自由回答(抜粋)まとめ

1. 健康行動の維持・見える化

- 「もともと毎日ウォーキングをしており、日々の記録やモチベーション維持のため」
- 「自分の歩数がどのくらいなのか、正確に知りたかったから」
- 「他の健康アプリを使っていたが、札幌市のアプリなら安心感があると思ったから」

2. 仕事・日常生活の延長

- 「仕事でよく歩くため、その成果を可視化したかった」
- 「犬の散歩が日課であり、歩くついでにポイントが貯まるなら一石二鳥だと思った」
- 「買い物の際、車を使わず歩くきっかけが欲しかった」

3. 周囲からのすすめ・交流のツール

- 「グループで順位を競ったり、共通の話題として盛り上がりたかった」
- 高齢者の母にお知らせが届き、使い方を訊かれたため自分でもインストールした。

4. メディア・広報

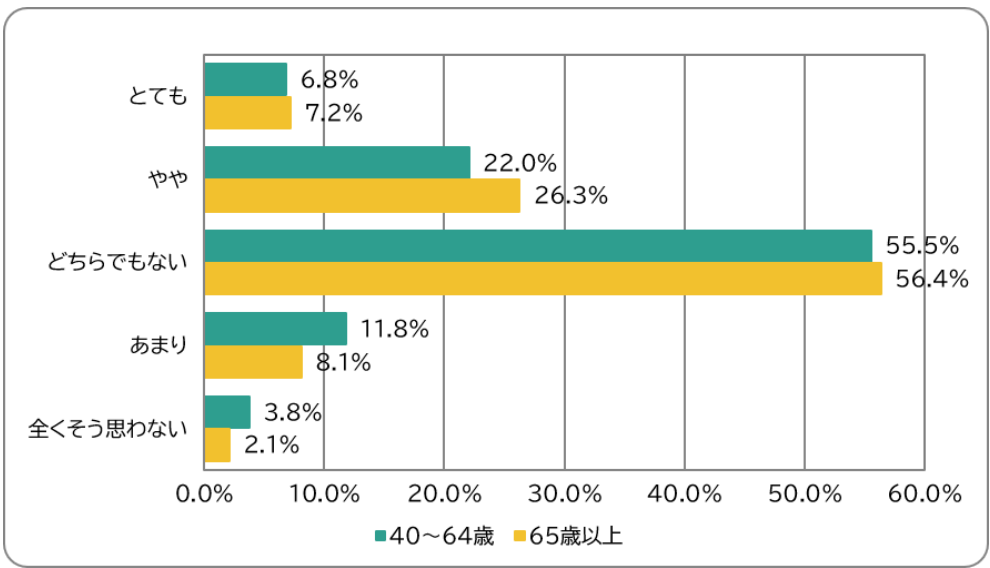
- 「テレビ番組やニュースで紹介されていたため」
- 「広報さっぽろや市からの案内封書、新聞記事を見て」
- 「イベント会場(イオンやチカホなど)での勧誘やポスターを見て」

5. 行政施策への反応

- 「敬老パスがもらえなくなった(年齢が引き上げられた)ため」
- 「税金が使われている事業なら、利用しないと損だと考えた」
- 「介護サポーターやボランティア活動のポイント記録として必要だったから」
- 「アルカサルがどのようなものだろうという好奇心。実際に行動、体験したうえで自分なりの評価をしたいと考えた」

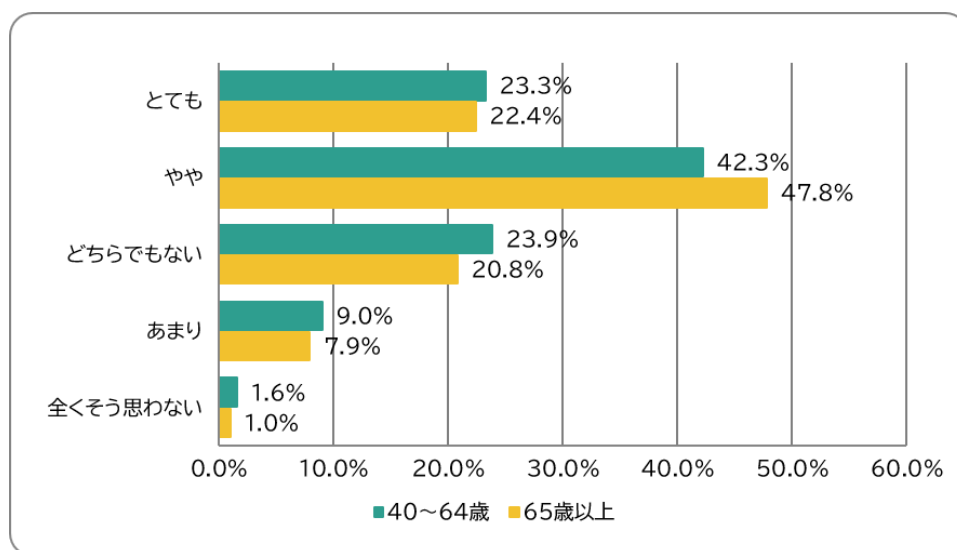
Q6 アプリのデザインが気に入っている。

	全体	40-64	65 以上
とても	1,919	783	1,132
やや	6,696	2,529	4,152
どちらでもない	15,314	6,373	8,902
あまり	2,647	1,357	1,278
全くそう思わない	768	432	333
計	27,344	11,474	15,797



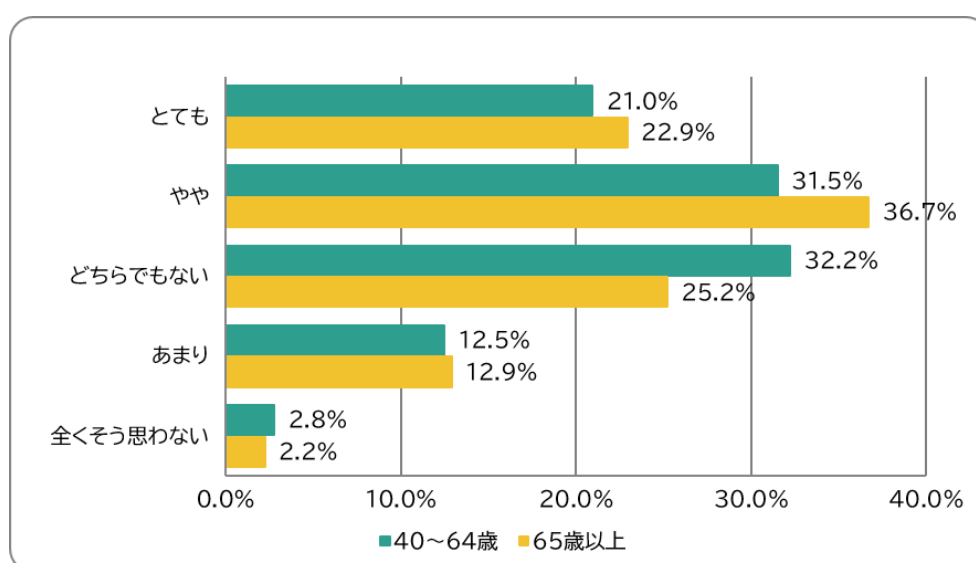
Q7 「アルカサル」の操作はわかりやすい。

	全体	40-64	65 以上
とても	6,226	2,672	3,538
やや	12,436	4,848	7,557
どちらでもない	6,042	2,737	3,289
あまり	2,297	1,034	1,255
全くそう思わない	343	183	158
計	27,344	11,474	15,797



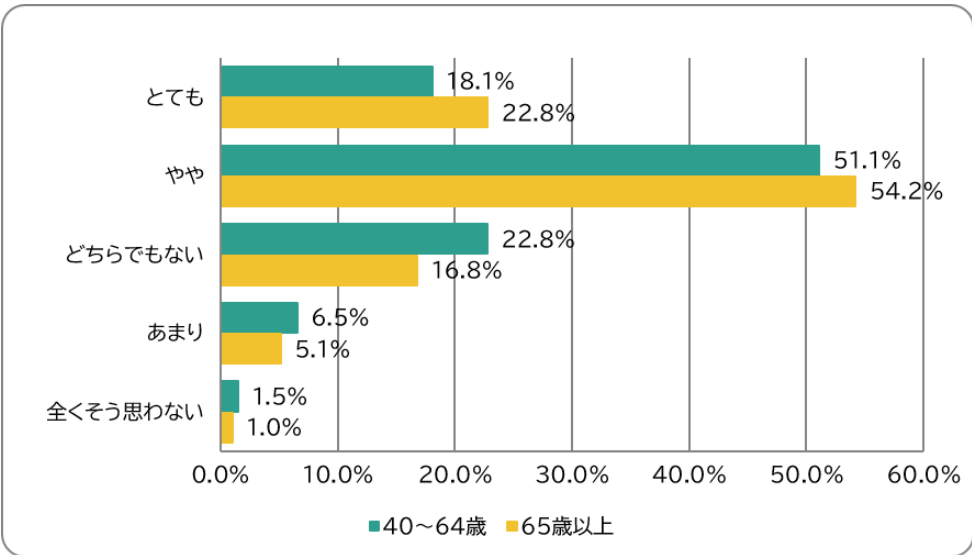
Q8 日々の入力・確認の手間は負担にならない。

	全体	40-64	65 以上
とても	6,042	2,405	3,621
やや	9,444	3,616	5,800
どちらでもない	7,694	3,699	3,984
あまり	3,487	1,434	2,039
全くそう思わない	677	320	353
計	27,344	11,474	15,797



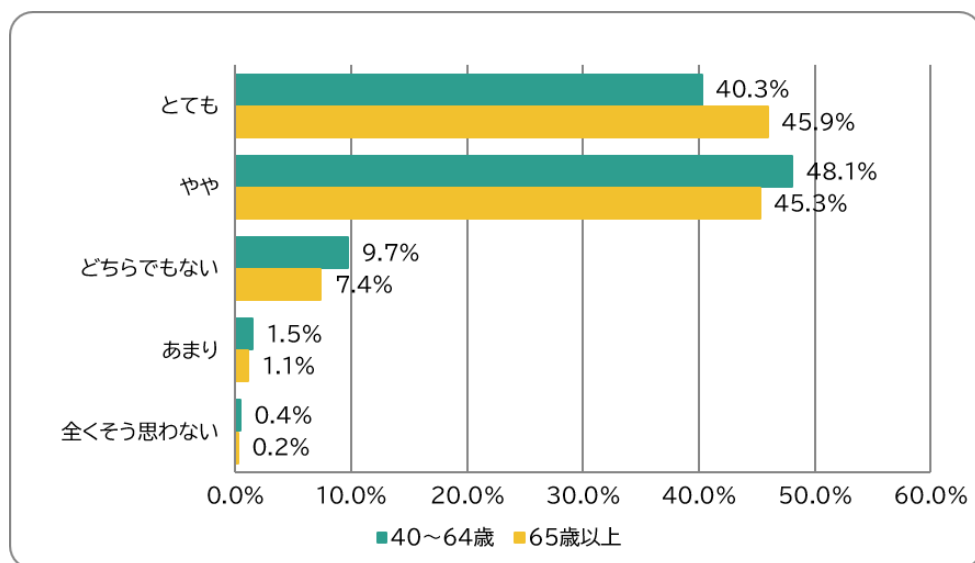
Q9 このアプリは、私の健康や幸福に役立つと思う。

	全体	40-64	65 以上
とても	5,695	2,075	3,603
やや	14,453	5,862	8,564
どちらでもない	5,284	2,613	2,655
あまり	1,574	751	813
全くそう思わない	338	173	162
計	27,344	11,474	15,797



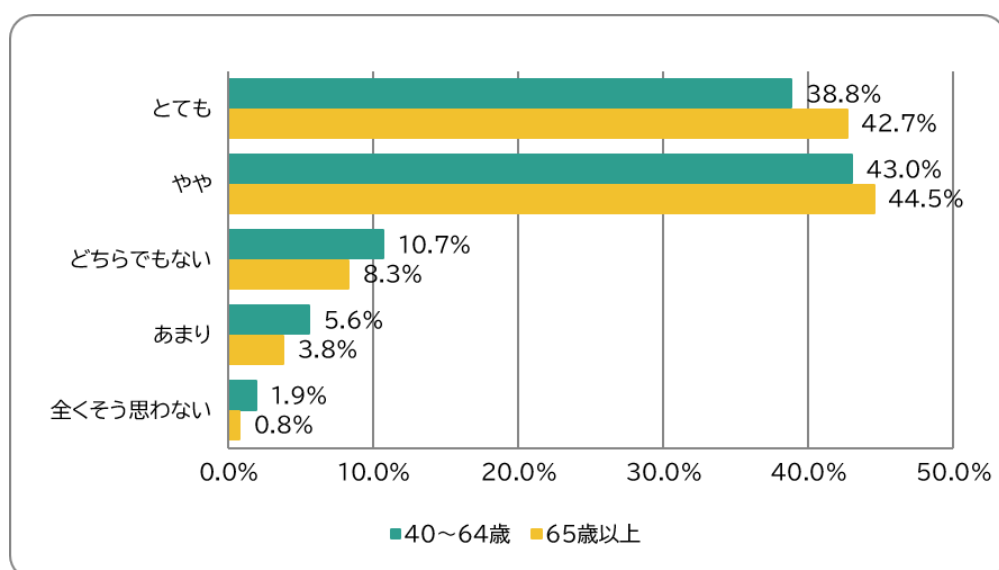
Q10 これからも「アルカサル」を使い続けたい。

	全体	40-64	65 以上
とても	11,899	4,620	7,256
やや	12,702	5,517	7,154
どちらでもない	2,293	1,113	1,169
あまり	360	174	181
全くそう思わない	90	50	37
計	27,344	11,474	15,797



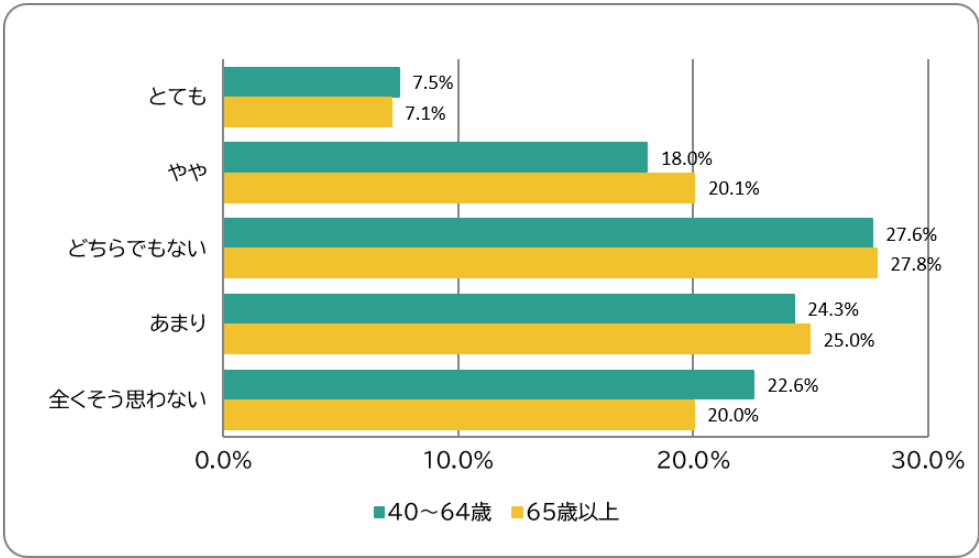
Q11 普段、自分の歩数を意識して過ごしている。

	全体	40-64	65 以上
とても	11,225	4,456	6,740
やや	11,992	4,935	7,032
どちらでもない	2,545	1,227	1,308
あまり	1,243	639	598
全くそう思わない	339	217	119
計	27,344	11,474	15,797



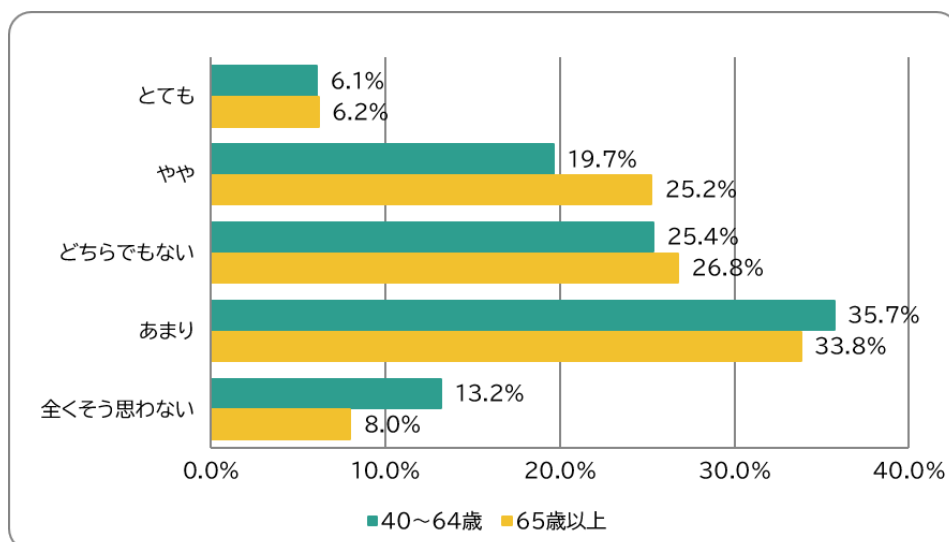
Q12 歩数ランキングを意識している。

	全体	40-64	65 以上
とても	1,995	857	1,128
やや	5,255	2,071	3,169
どちらでもない	7,576	3,169	4,394
あまり	6,742	2,787	3,943
全くそう思わない	5,776	2,590	3,163
計	27,344	11,474	15,797



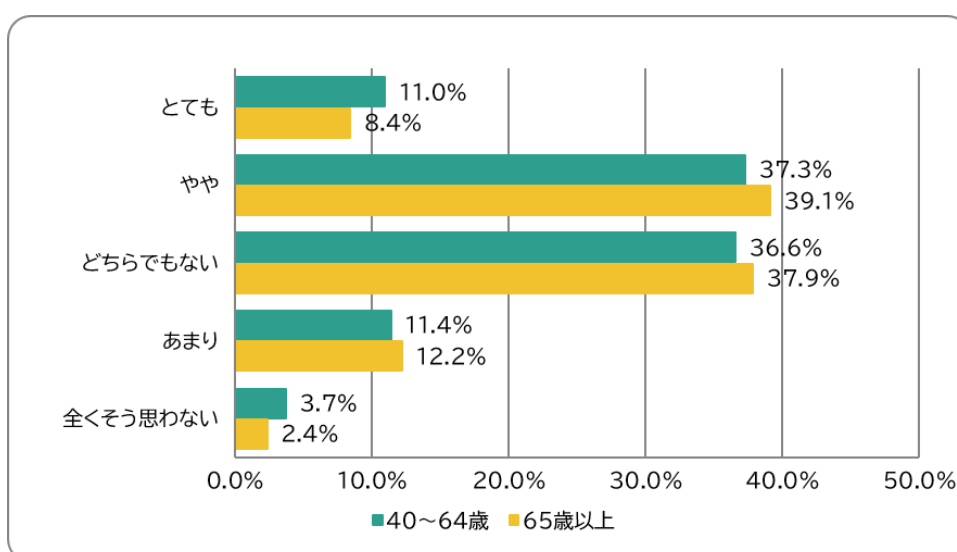
Q13 体調や天候が悪くても、自分の目標どおり歩ける自信がある。

	全体	40-64	65 以上
とても	1,679	696	974
やや	6,261	2,256	3,988
どちらでもない	7,159	2,909	4,230
あまり	9,458	4,098	5,341
全くそう思わない	2,787	1,515	1,264
計	27,344	11,474	15,797



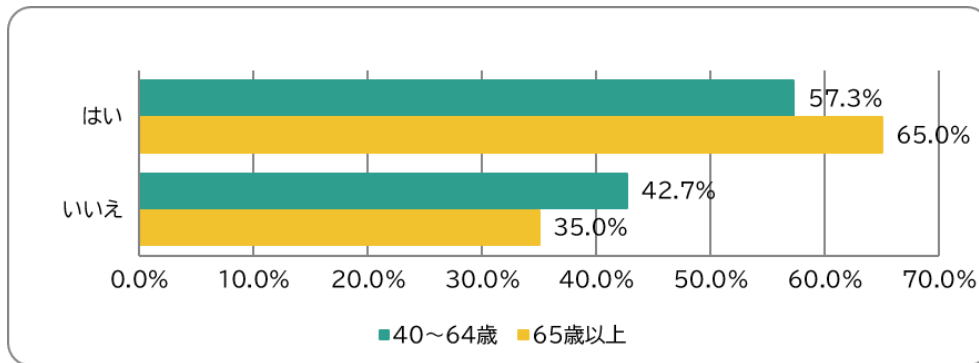
Q14 今後 1 か月、今より多く歩こうと思う。

	全体	40-64	65 以上
とても	2,607	1,260	1,333
やや	10,483	4,281	6,181
どちらでもない	10,202	4,198	5,981
あまり	3,247	1,308	1,930
全くそう思わない	805	427	372
計	27,344	11,474	15,797



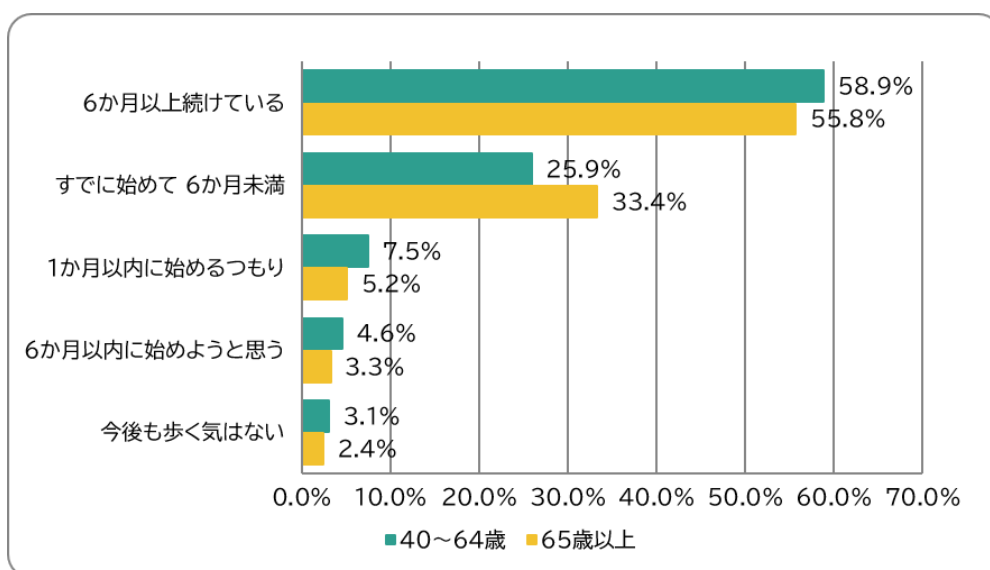
Q15 いつもより毎日10分からだを多く動かすことで、生活習慣病予防の効果があると言われていました。あなたは、いつもより毎日10分多く歩く等からだを動かすことを意識していますか。

	全体	40-64	65 以上
はい	16,884	6,574	10,268
いいえ	10,460	4,900	5,529
計	27,344	11,474	15,797



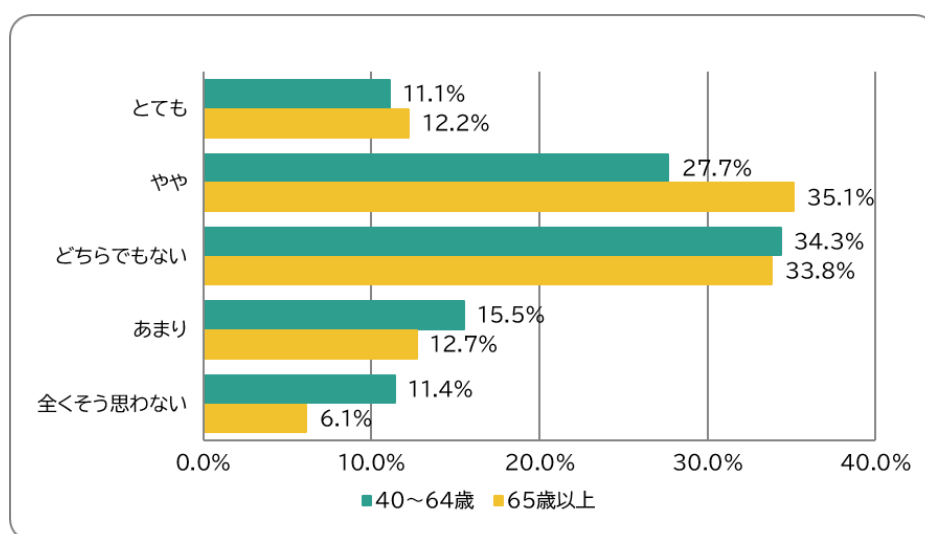
Q16 歩く習慣について、現在のあなたに最も当てはまるものを 1 つ選んでください。

	全体	40-64	65 以上
6 か月以上続けている	15,605	6,755	8,807
すでに始めて 6 か月未満	8,263	2,975	5,270
1 か月以内に始めるつもり	1,680	858	815
6 か月以内に始めようと思う	1,051	531	518
今後も歩く気はない	745	355	387
計	27,344	11,474	15,797



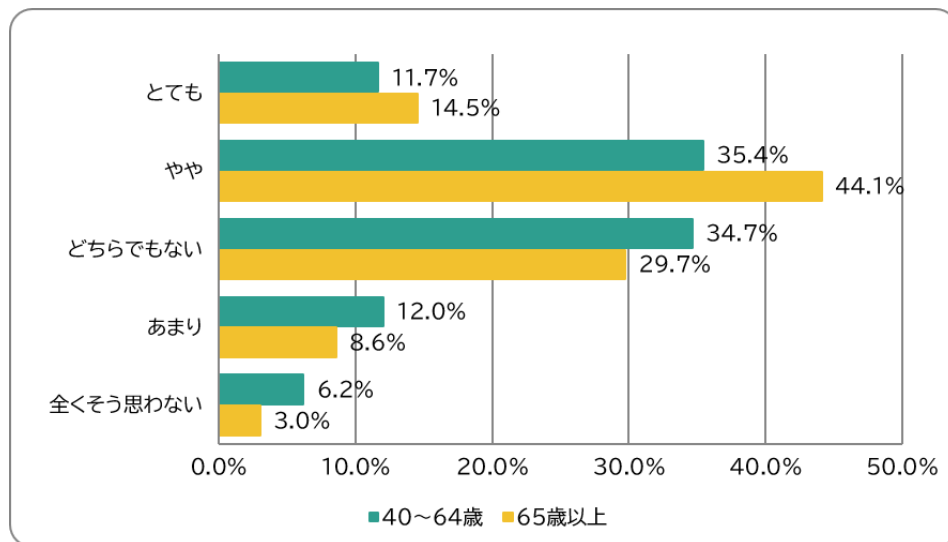
Q17 今年の春の外出時やゴールデンウィークには「アルカサル」を意識して歩く機会を増やそうと心がけた。

	全体	40-64	65 以上
とても	3,219	1,272	1,932
やや	8,738	3,176	5,548
どちらでもない	9,306	3,941	5,343
あまり	3,794	1,779	2,005
全くそう思わない	2,287	1,306	969
計	27,344	11,474	15,797



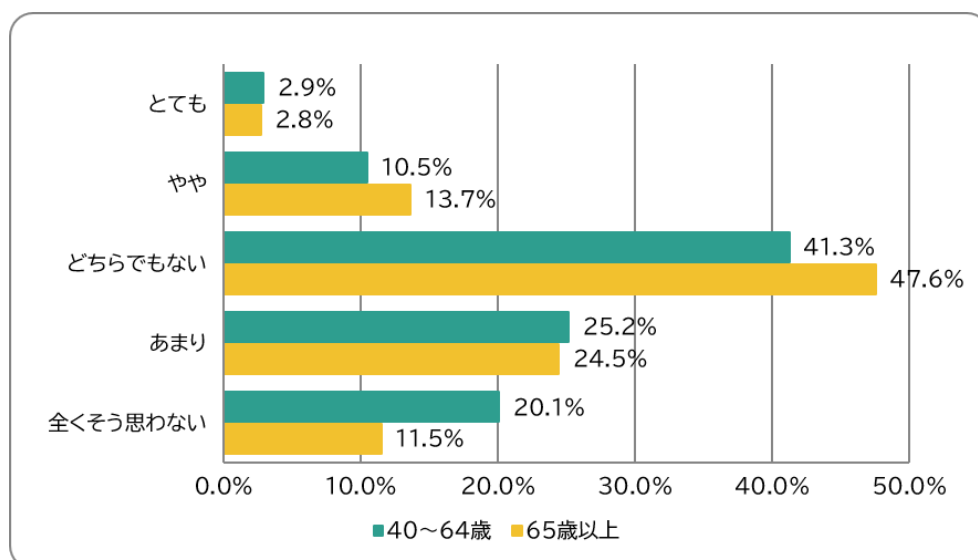
Q18 「アルカサル」の利用をきっかけに、健康状態の管理(体重や血圧など)への関心が高まった。

	全体	40-64	65 以上
とても	3,644	1,337	2,296
やや	11,060	4,067	6,971
どちらでもない	8,692	3,977	4,699
あまり	2,750	1,381	1,353
全くそう思わない	1,198	712	478
計	27,344	11,474	15,797



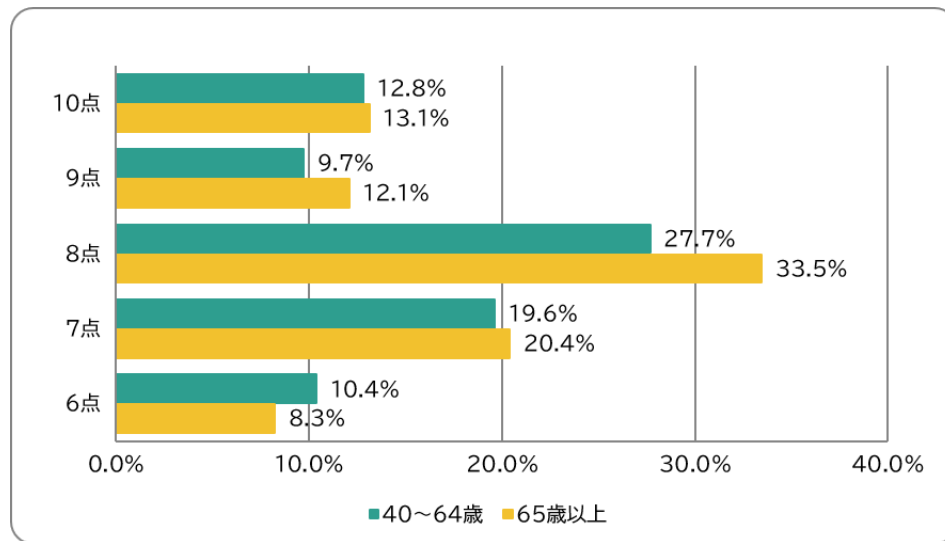
Q19 「アルカサル」の利用をきっかけに、人と会うこと(社会参加)への関心が高まった。

	全体	40-64	65 以上
とても	776	338	435
やや	3,369	1,201	2,157
どちらでもない	12,274	4,736	7,519
あまり	6,778	2,891	3,868
全くそう思わない	4,147	2,308	1,818
計	27,344	11,474	15,797



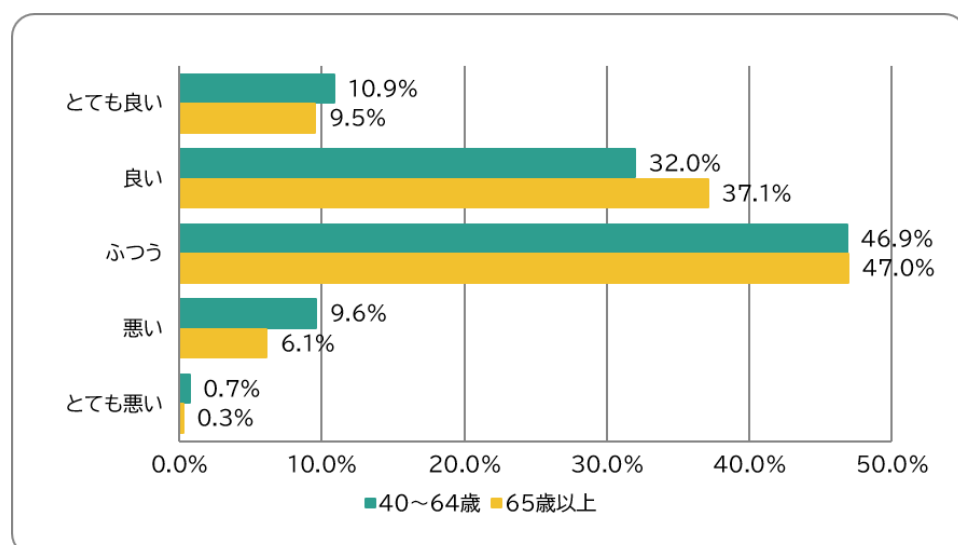
Q20 現在あなたはどのくらい幸せですか。10点満点でお答えください。

	全体	40-64	65 以上
10 点	3,556	1,473	2,074
9点	3,032	1,117	1,910
8点	8,483	3,176	5,289
7点	5,491	2,254	3,224
6点	2,502	1,194	1,304
5点	2,696	1,283	1,401
4点	472	279	189
3点	624	367	252
2点	232	154	77
1点	133	92	40
0点	123	85	37
計	27,344	11,474	15,797



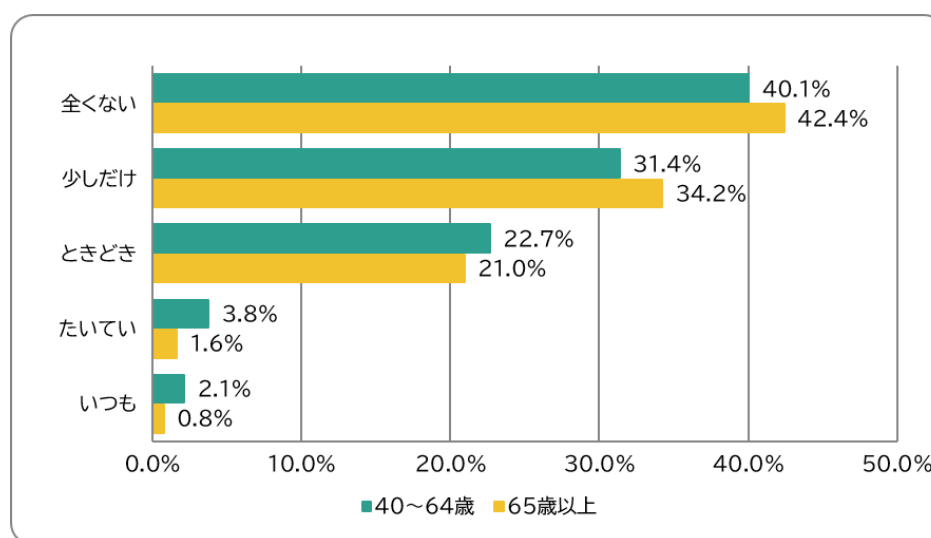
Q21 全体として、現在のあなたの健康状態はいかがですか。

	全体	40-64	65 以上
とても良い	2,758	1,248	1,507
良い	9,559	3,667	5,860
ふつう	12,819	5,377	7,419
悪い	2,085	1,101	970
とても悪い	123	81	41
計	27,344	11,474	15,797



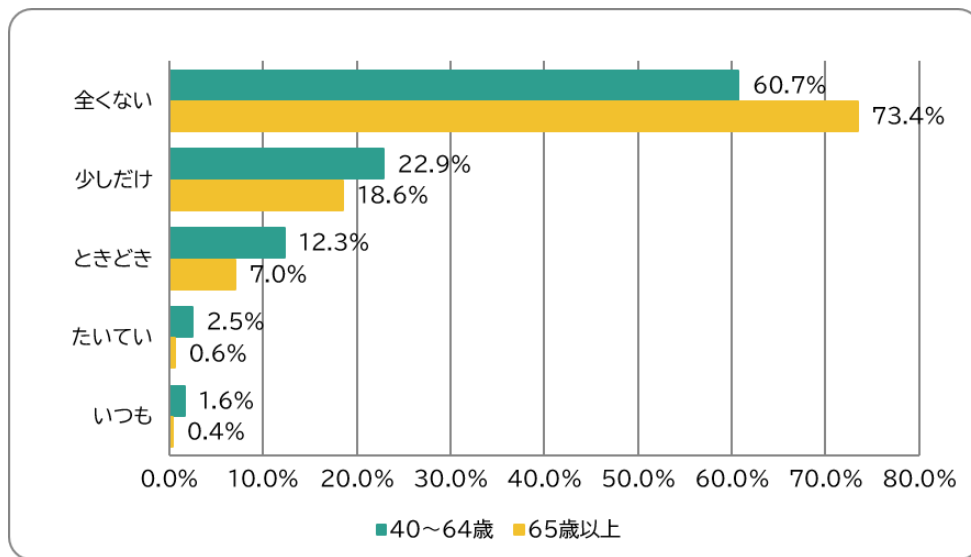
Q22 神経過敏に感じた

	全体	40-64	65 以上
全くない	11,325	4,597	6,700
少しだけ	9,032	3,600	5,409
ときどき	5,927	2,599	3,310
たいてい	692	432	258
いつも	368	246	120
計	27,344	11,474	15,797



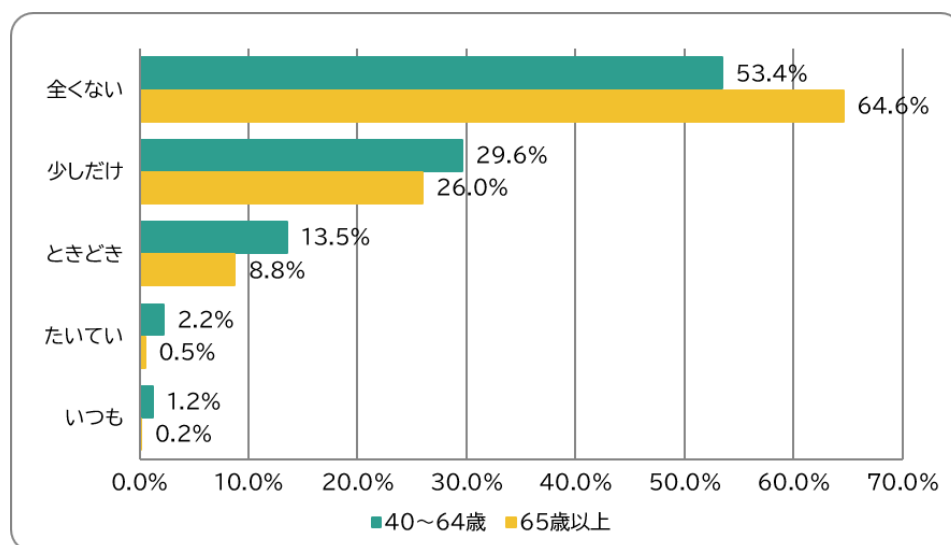
Q23 絶望的だと感じた

	全体	40-64	65 以上
全くない	18,598	6,970	11,596
少しだけ	5,578	2,622	2,932
ときどき	2,530	1,409	1,109
たいてい	383	285	96
いつも	255	188	64
計	27,344	11,474	15,797



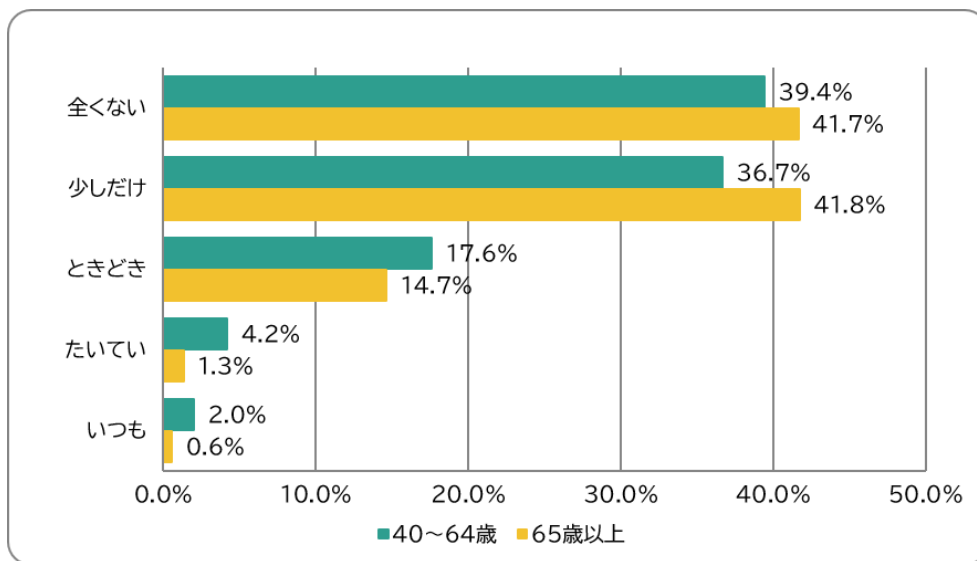
Q24 そろそろ、落ち着かなく感じた

	全体	40-64	65 以上
全くない	16,371	6,131	10,204
少しだけ	7,519	3,394	4,102
ときどき	2,950	1,554	1,384
たいてい	335	254	80
いつも	169	141	27
計	27,344	11,474	15,797



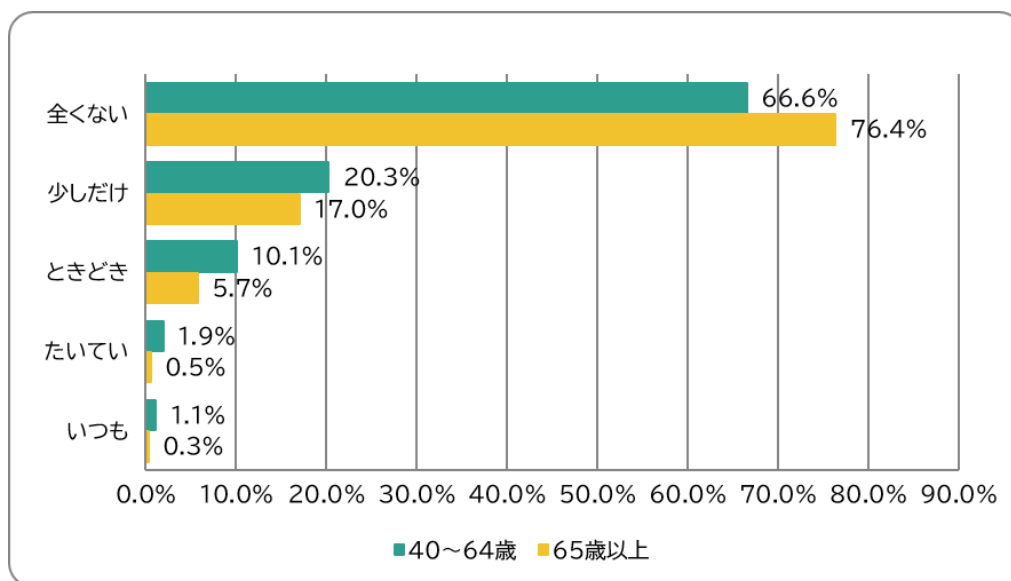
Q25 何をするのも骨折りだと感じた

	全体	40-64	65 以上
全くない	11,130	4,526	6,581
少しだけ	10,834	4,209	6,598
ときどき	4,360	2,023	2,316
たいてい	697	485	211
いつも	323	231	91
計	27,344	11,474	15,797



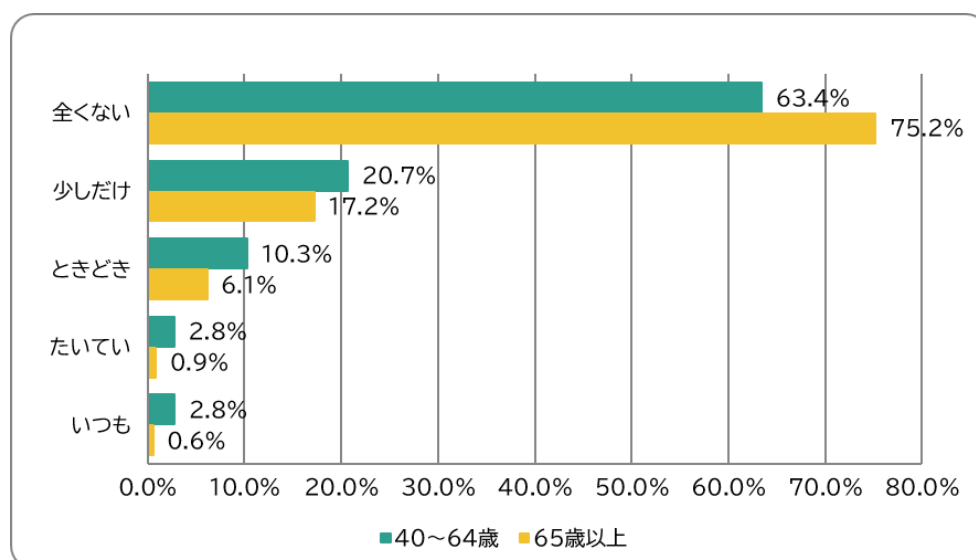
Q26 悲しくて何にも元気が出ないと感じた

	全体	40-64	65 以上
全くない	19,751	7,639	12,071
少しだけ	5,031	2,327	2,689
ときどき	2,085	1,162	908
たいてい	304	219	85
いつも	173	127	44
計	27,344	11,474	15,797



Q27 自分は価値のない人間だと感じた

	全体	40-64	65 以上
全くない	19,203	7,280	11,880
少しだけ	5,106	2,374	2,718
ときどき	2,159	1,178	970
たいてい	461	319	140
いつも	415	323	89
計	27,344	11,474	15,797



Q28 「アルカサル」に対する感想など、ご自由にご記載ください。(抜粋)

自由記述のまとめ

1. アルカサルへの評価

- ちょっとだけ楽しみが増えた気がするアプリ
- 『アルカサル』というネーミングは、健康の軸である「歩く」ことの重要性の動機づけに大変貢献しており、笑顔になった
- 今まで歩くことにあまり意識がなかった人にはとても良いアプリ
- 同年代とデータ比較ができるのがありがたい(スマートウォッチの健康管理データで個人管理していたため)
- ウォークチャレンジが「制覇済」になっていくのが楽しみ。アルカサルの効果大
- 数値で自分の行動が見える化されて達成感があり、毎日歩くのが楽しくなった
- 日々のウォーキングの励みになっている。自分のペースで続けたい

2. 健康行動・意識の変化

- アルカサルを始めてから歩数を意識するようになり、以前より歩くことへの関心が高まった
- ポイントのつくお店を意識して探すようになった
- 休みの日はあまり家から出なかったが、歩く方向を考えるのが楽しくなった
- 地下鉄通勤から歩き通勤に変えた
- ウォークチャレンジにどんどん挑戦しており、膝を痛めているので歩きすぎないように気をつけるほど
- 体力不足・運動不足のため、できるだけ動くよう心掛けている
- 孫と出掛けられる体力を維持するため、アルカサルを見ながら健康管理を続けたい
- 食事バランスを意識して 10 キロ以上痩せた。今後は食事に気をつけ、アルカサルも取り入れて病院にかからず生活したい

3. ポイント制度への要望

- 歩数や活動に対するポイントが少ないので、獲得機会を増やしてほしい
- プールや体育館などスポーツ施設の利用にもポイントがほしい
- 区の体育館のスポーツ教室で、受付時にポイントが付くようにしてほしい
- 電子マネーに交換できると思って始めたが交換できず、抽選ではモチベーションが上がらない
- ポイント交換の選択肢が限られており、敬老パスの代替としては物足りない。交通系 IC カードなど使いやすいものに変えてほしい
- 抽選だけでなく、頑張った分だけ確実に還元される仕組みがあるとモチベーションが上がる

4. アプリ機能の改善要望

- アプリを開くたびに本人確認のパスワード入力を求められるのが非常に面倒で、確認する頻度が減ってしまう
- スマホ操作に慣れていない高齢者にとって、登録や日々の入力はハードルが高い
- iPhone のヘルスケアや他の健康管理アプリと連携し、体重や血圧を自動取得してほしい
- 入力の修正や、入力を忘れた日の過去データを登録できるようにしてほしい
- ランキング上位の方々の歩数が異常に多い。現実的に毎日あの歩数を歩くのは困難ではないか
- 不正を疑うような異常な歩数記録が上位にあると、真面目に取り組む人のやる気が削がれる。ランキング自体を見なくなったので、非表示にできないか
- 他人と競争するのではなく、あくまで自分の健康管理として自分のペースで楽しみたい
- 健康状態の質問事項をもう少し細かく多くすると健康意識が高まり、病院へ行くべきかの目安にもなる
- 体調チェック項目が大雑把すぎる。発熱などより「だるい」「からだが重く感じる」など、今回のアンケートにあるような内容が毎日のチェックに適しているのでは

5. コンテンツへの要望

- 日本地図上にスタート地点を決め、1ヶ月で日本のどこまで歩いたかが目に見えると面白い
- 「人と会う」のポイント場所や講座をもっと探しやすくしてほしい
- イベントがお年寄り向けばかりで 40～50 代には不向き。ミドル世代向けのものも増やしてほしい
- 敬老パスの代替としてこのアプリがあるとのことだが、スマホを使わない(持たない)高齢者層への配慮が足りない
- 世代を問わず、全ての市民が健康増進の恩恵を受けられる制度にしてほしい
- むやみに歩くことを推奨するのではなく、歩くことによる効果や、過度な場合はかえって身体の部位を悪くする人もいるといった注意点の説明も必要

以上