



スマートウェルネスあさひかわプラン

(令和5～7年度)

～「歩く」ことから始める^{けんこう}健幸づくり～



Smart Wellness Asahikawa Plan

令和5年(2023年)6月

旭川市

はじめに

旭川市では、平成2年の開村100年を契機にこの年を「健康元年」と位置付け、全ての市民が健やかに生活することを願い「健康都市宣言」を行いました。

その後、「旭川市健康都市づくり計画」や国の国民健康づくり運動を踏まえ「健康日本21旭川計画」を策定するなど、個人や家庭での健康づくりの取組を社会全体で支援するため、行政をはじめ健康に関わる関係者がそれぞれの特性を生かして連携し、様々な施策に取り組んできました。

しかしながら、人口減少や少子高齢化など社会情勢の変化が急速に進むとともに、ライフスタイルの変化やデジタル技術の進化、また近年では、新型コロナウイルス感染症の流行による生活習慣の変化等による健康づくりへの影響も懸念されており、生活習慣病の発症予防やこころの健康の保持などの施策はもとより、健康と関連の深い社会環境の変化にも対応した総合的な健康政策の構築が求められているところであります。

このような状況を踏まえ、旭川市では健やかで幸せと書く「健幸」を市民の皆様実感してもらえる健幸福祉都市の実現に向けて、「スマートウエルネスあさひかわプラン」を策定いたしました。

本プランでは、副題を「歩く」ことから始める健幸づくりとし、歩くことや活動量、人とのふれあいを増やしていくことを目指しています。

健康というのは、豊かで充実した人生を送るために欠かせないものであり、病気にならないということだけではなく、皆さんそれぞれの状況に応じた健康があると私は考えています。

昨年、市制施行100周年を迎えた本市において、これからの新たな100年に向かって、毎日をより良く過ごし、人生100年時代を健康で生き抜くためにも、是非、多くの方にこのプランを知っていただき、市民の皆様が楽しく、生き生きと健幸づくりに取り組めるよう、様々な施策を推進してまいります。

最後になりましたが、本プランの策定に当たり、御尽力賜りました皆様、貴重な御意見や御提案をいただきました市民の皆様には厚くお礼申し上げますとともに、取組の推進に今後ともより一層の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和5年6月

旭川市長 今津 寛介



【目次】

第1章 計画の概要.....	1
計画の策定に当たって.....	2
1 名称.....	2
2 目指す姿.....	2
3 プランの位置付け.....	3
4 計画期間.....	3
第2章 策定の背景.....	5
1 策定の背景.....	6
2 健康日本21旭川計画との関係.....	7
3 旭川市の現状と課題.....	8
第3章 施策と取組	17
1 プランの構成.....	18
2 3つの柱.....	20
3 共通方針.....	21
4 重点プロジェクト.....	22
ひとの健幸づくり.....	22
くらしの健幸づくり.....	24
まちの健幸づくり.....	26
5 評価指標.....	27
6 推進体制.....	28
資料編	29
1 策定体制.....	30

第1章 計画の概要

計画の策定に当たって

高齢化が進んでいる本市の市民生活に必要な機能を維持し、健やかで心豊かに暮らすことができるまちづくりを進めるためには、健康寿命の延伸と健康格差の縮小は大きな課題です。このため、今まで以上に行政、市民、民間、地域が一体となり健幸づくりに取り組むことができるよう、新たなアクションプラン（行動計画）を策定します。

1 名称

スマートウエルネスあさひかわプラン～「歩く」ことから始める健幸づくり

「ウエルネス」とは、従来の健康を広く捉えた概念であり、毎日をより良く生きるための健康維持・増進に向けた生活全般を指すものです。病気や障がいの有無で健康を考えるのではなく、生きがいや心の豊かさといった総合的な視点で健康を捉え、生活の質の向上や前向きな気持ちで生きていくための行動を重視した健康観であることから、本市では、「ウエルネス」を「健やかで幸せな生活＝健幸(けんこう)」と定義しました。

また、「スマート」は、「賢く」や「快適」を意味し、市民の「健幸(けんこう)づくり」を無理なく効果的かつ効率的に進めるため、双方を組み合わせ、より実効性を持ったアクションプランとするため、「スマートウエルネスあさひかわプラン（以下「プラン」という。）」という名称にしました。

プランでは、副題を『「歩く」ことから始める健幸づくり』とし、「歩く」ことは、「歩行」を直接指すだけでなく、活動量を増やすことや活動範囲を広げるという意味を含むものであり、誰もが身近で気軽にできる「歩く」ことをきっかけとして、健幸づくりの取組を進めていくことを示したものです。

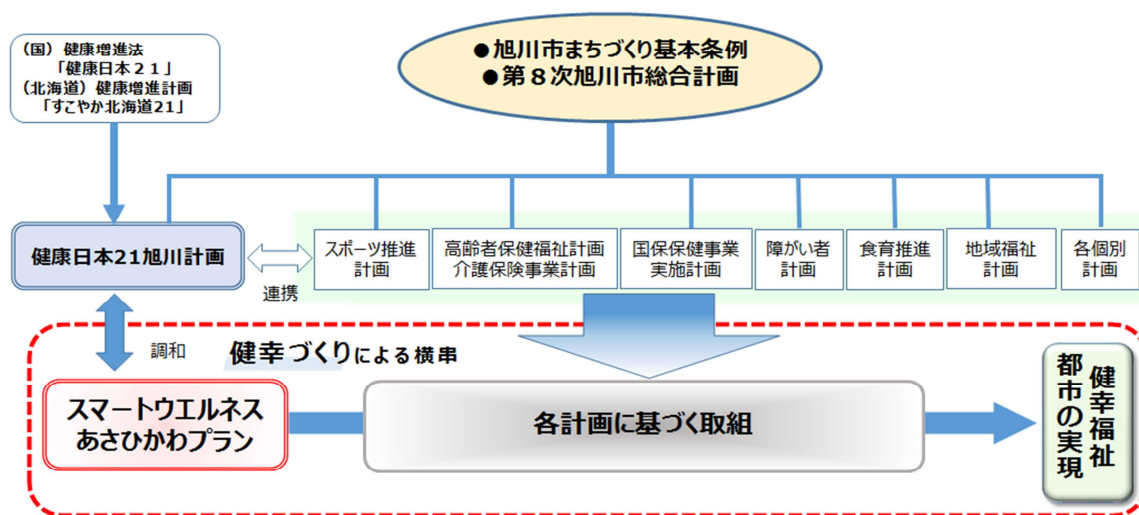
2 目指す姿

ウエルネスの概念を踏まえ、本プランは「**健幸福祉都市**」の実現を目指します。また、健幸福祉都市の姿は、次のとおりとします。

誰もが健やかに生き生きと暮らし 幸せを感じることができるまち

3 プランの位置付け

効果的に市民の健幸づくりを進めていくためには、保健医療分野の計画や取組だけで個人の健康増進等を図るのではなく、本市が策定する様々な計画に基づく取組に健幸づくりの視点を取り入れ、分野横断的に取り組めます。



4 計画期間

本プランの計画期間は、令和5年度（2023年度）から令和7年度（2025年度）までとし、令和7年度に見直しを行います。

本プランと関連計画の計画期間

	R5	R6	R7	R8	R9	R10
スマートウエルネスあさひかわプラン	▶					
第8次旭川市総合計画	▶					
第3次健康日本21旭川計画	▶					
旭川市スポーツ推進計画	▶					
第9期旭川市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画	▶					
旭川市国民健康保険健康事業実施計画（データヘルス計画）	▶					
第4次旭川市障がい者計画	▶					
第4次旭川市食育推進計画	▶					
(仮)第5期旭川市地域福祉計画	▶					

第2章 策定の背景

1 策定の背景

人生100年の時代と言われる中、旭川医科大学病院をはじめとする5つの基幹病院を有し、人口10万人当たりの病院数や病床数が中核市の上位に位置する本市は、多くの福祉施設も集積しており、まちの強みとなっています。

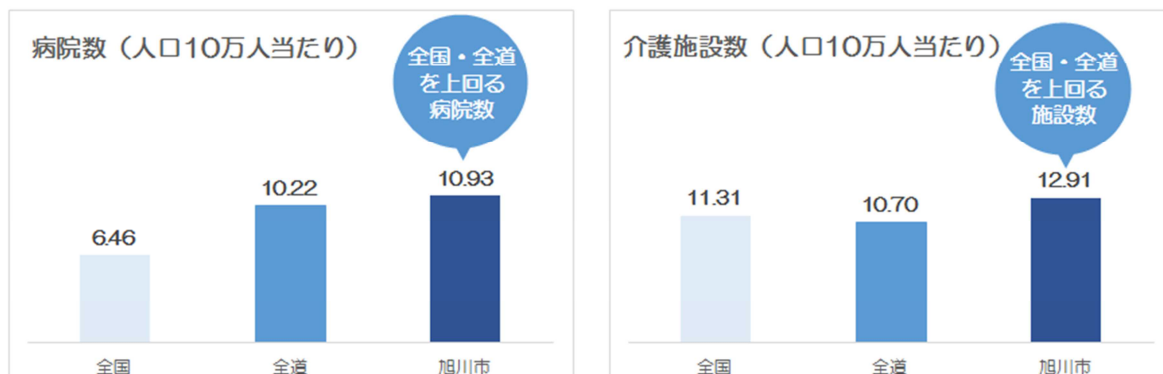
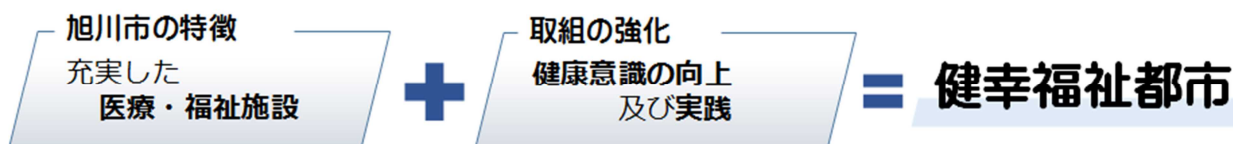
しかし、その一方で、高齢化の進行や要介護・要支援認定者数の増加は全国・全道平均を上回っており、より若い世代からの健康づくりや疾病の発症予防などを一層推進する必要があります。

令和4年度に実施した第2次健康日本21旭川計画の総合評価では、男女ともに身体活動量の低下やがん検診受診率の低下等のほか、課題の一つとして市の健康づくりに関する取組について知られていないことが明らかになり、その解決のため、健康に関する情報を様々な媒体を活用しながら周知を行うとともに、市民の健康意識向上及び実践を支援することが必要です。

また、近年は新型コロナウイルス感染症の影響により、健（検）診や医療の受診控え、高齢者の生活不活発化によるフレイル・認知症等の進行、生活習慣の乱れによる健康状態の悪化などが懸念され、感染対策を講じながら、健康づくりに取り組む必要があります。

さらには、市民のライフスタイルの変化やデジタル技術の発展など、時代に即した健康づくりを進めることが求められています。

こうした状況を踏まえ、誰もが健やかに生き生きと暮らし、幸せを感じることができるまちである健幸福祉都市の実現に向けて、より実効性のあるアクションプランを策定することとしました。



（出典）：地域医療情報システム 令和4年11月現在の集計値

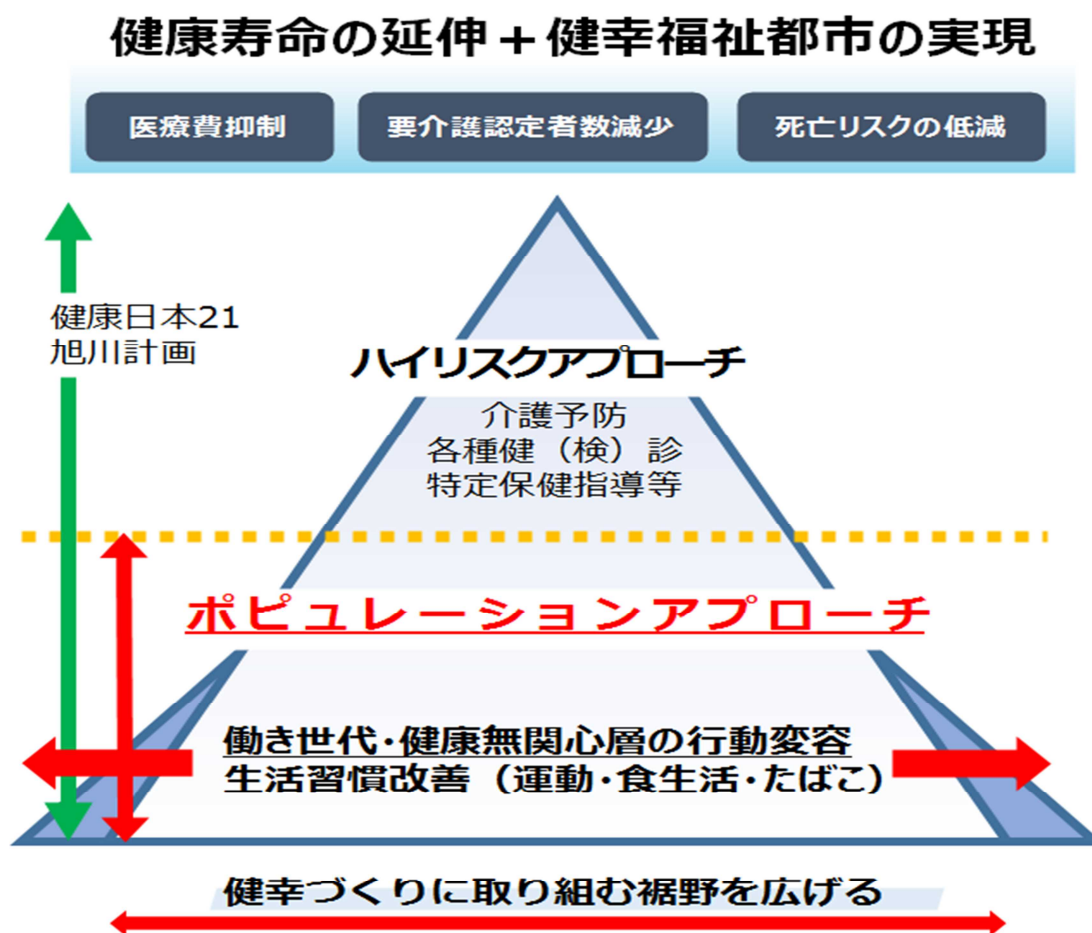
（人口10万人当たりは、令和2年国勢調査総人口で計算）

2 健康日本21旭川計画との関係

健康日本21旭川計画は健康的な生活習慣の形成や生活習慣改善による疾病の発症予防を中心とした健康づくりを推進するための計画であり、健康無関心層への行動変容からハイリスク者への働きかけまで、長期的な視点で健康づくりを進めていくものです。

本プランは、計画期間を3年とするアクションプランであり、健康づくりにつながる行動を日常生活の中で自然に選択できるよう、ポピュレーションアプローチ¹を強化し、「生きがい」といった幸せな生活づくりも含め、健幸の裾野を広げていくことを目的としています。どちらの計画も健康寿命の延伸につながるものであることから、令和6年度を始期とする第3次健康日本21旭川計画と調和を図りながら、取組を推進します。

図：健康日本21旭川計画とスマートウエルネスあさひかわプラン



1 ポピュレーションアプローチ

集団全体に働きかけ、集団全体として健康リスクを下げていく取組のこと。これに対して健康のリスクが高い人に働きかける取組をハイリスクアプローチという。

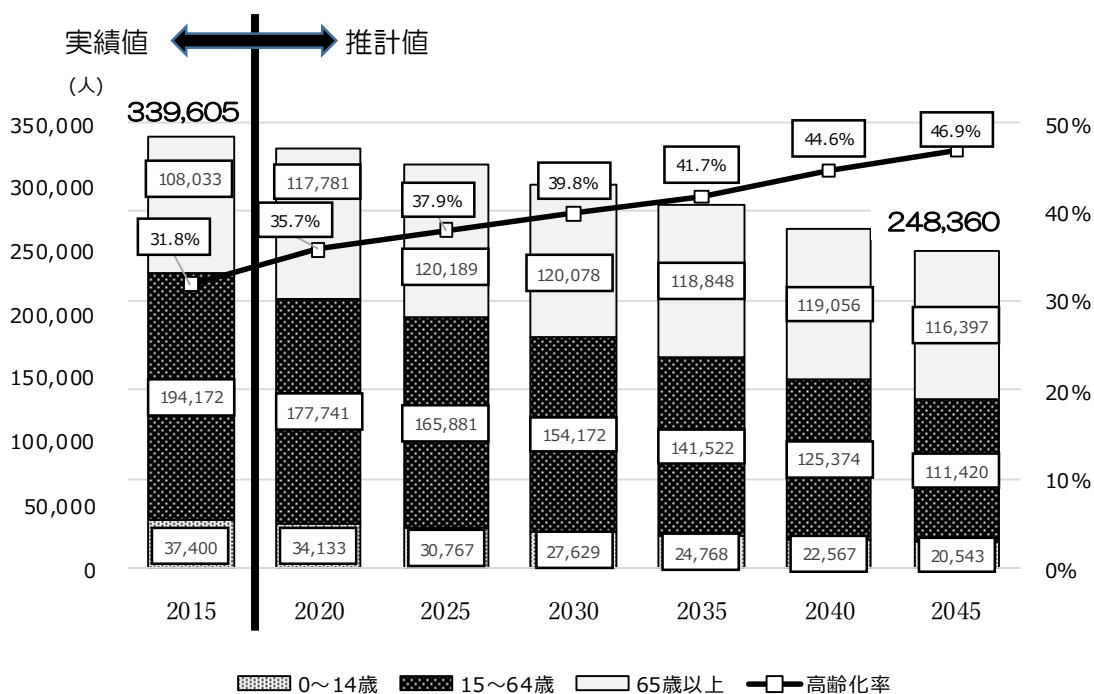
3 旭川市の現状と課題

(1) 人口の推移

本市の総人口は減少が続いており、2045年には、25万人を下回ることが推計されています。年齢区分で見ると、64歳以下の年齢が減少し続け、2045年には、15～64歳の人口を65歳以上人口が上回り、高齢化率は46.9%となることが推計されています。

高齢化が進展する中、高齢になっても健やかで幸せな生活を送り続けるためには、生活機能²を維持又は向上させていくことが重要です。

人口の推移



(出典)：国立社会保障・人口問題研究所

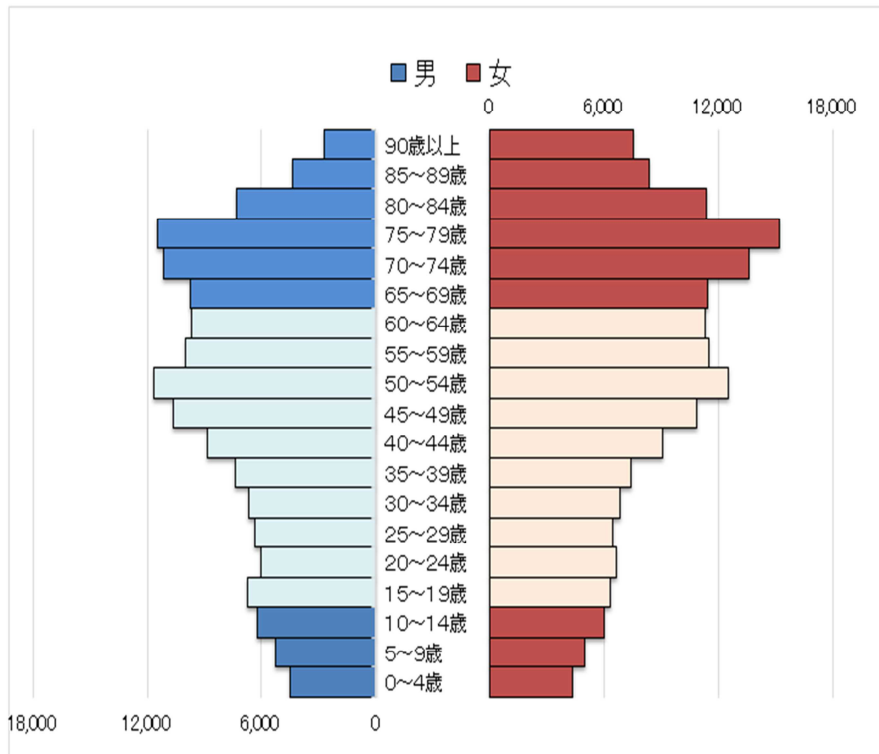
※実績値は国勢調査結果の年齢不詳を按分した人口（10月1日現在）

2 生活機能

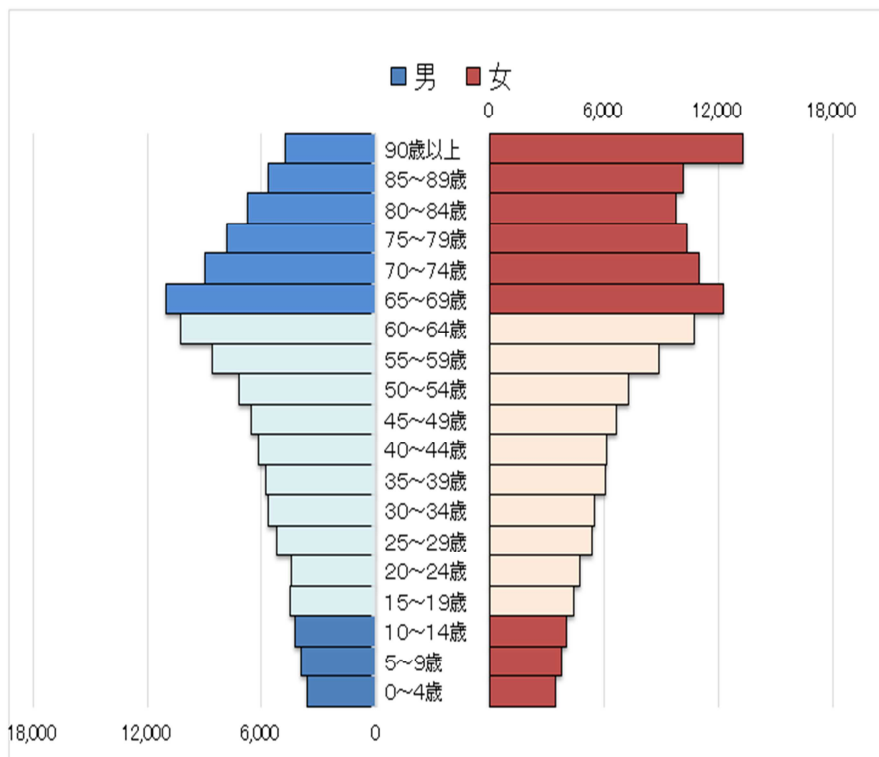
ICF（国際生活機能分類）では、生命維持に直接的に関わる機能や構造としての「心身機能・身体構造」、生活上の目的をもって行う、具体的な行動としての「活動」、家庭や社会に関わり役割を果たす「参加」から構成される概念をいう。

人口ピラミッド

2025年（推計）



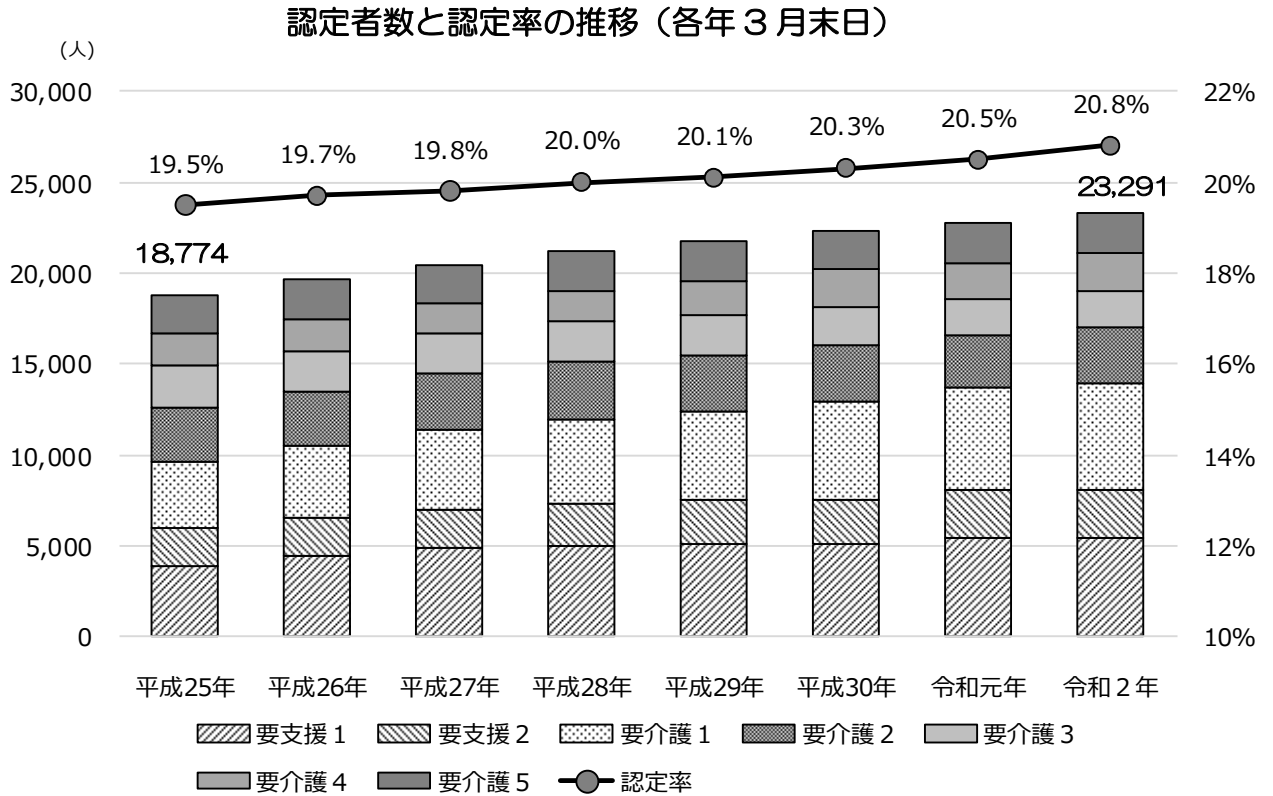
2040年（推計）



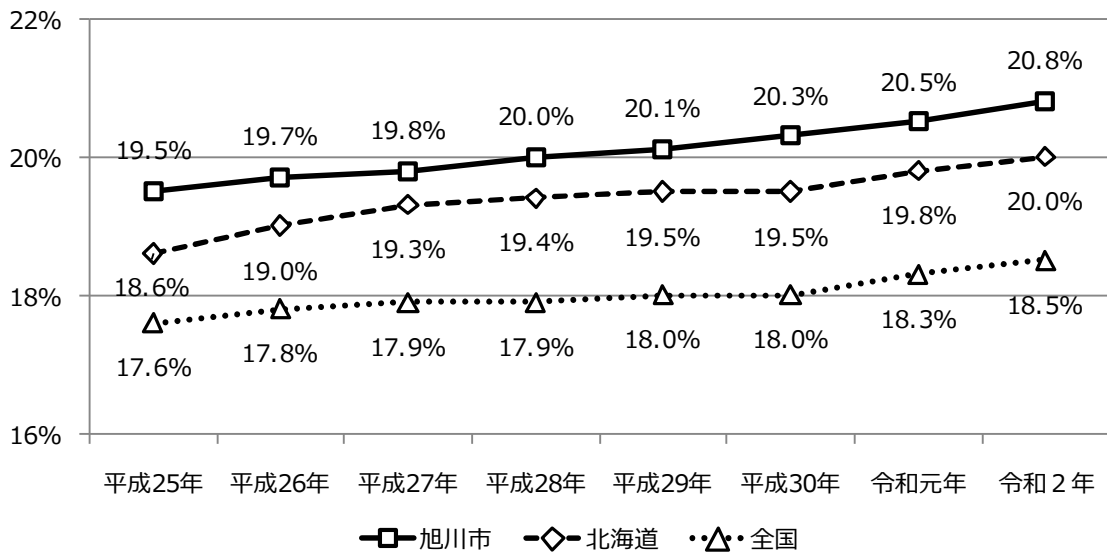
(2) 要介護等認定者・認定率の推移

要介護等認定者数及び認定率は、ともに増加傾向にあり、平成28年度には認定率が20%を超えており、北海道、全国を上回る認定率となっています。

生活機能の維持又は向上を図るためには、介護予防と重度化防止の取組を強化していく必要があります。



(出典)：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」

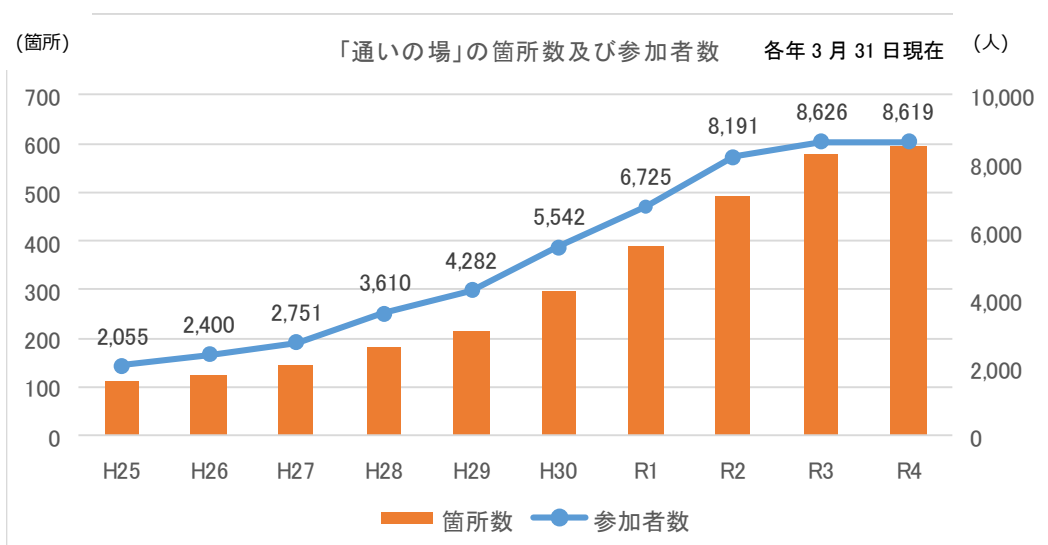


(出典)：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」

(3) 通いの場の推移

高齢者等が身近な地域の中での介護予防の取組を推進する「通いの場」³の箇所数は10年間で約6倍となり、参加者数も約4倍となっています。

高齢者の健幸づくりを推進していくためには、通いの場を活用し、その活動において活動量の増加を支援していく取組が必要です。



(4) 高齢者の「生きがい」

旭川市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定に係る調査（日常生活圏域二一ズ調査）の結果では、要介護認定を受けていない高齢者の半数以上が生きがいがあると回答しています。生きがいの内容としては、家族や友人等、人とのつながりに関係する「生きがい」が多く回答されていることから、健幸づくりの取組には人との交流を増やす取組が必要です。

設問

生きがいはありますか

調査時期	令和元年度	平成28年度
	令和2年2月～4月末	平成29年2月～3月末
対象者	要介護1～5の認定を受けていない65歳以上の高齢者	
発送数	4,400票	5,463票
有効回収数	2,762票	2,910票
生きがいあり	56.0%	50.3%

代表的な生きがい
(令和元年度調査)

- ・家族のこと
- ・家族との時間
- ・子ども・孫たちの成長
- ・友だちと会うこと、話すこと
- ・元気、健康でいること
- ・仕事
- ・趣味 など

3 通いの場

高齢者をはじめ地域住民が主体的に運営する、体操、茶話会、趣味活動等を行う介護予防に資する活動の場のことをいう。

(5) 健康寿命（平均自立期間）

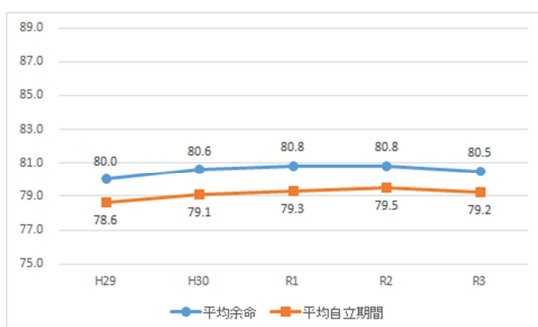
健康で自立した生活を送れる期間を「健康寿命」といい、国保データベース（KDB⁴）システムにおいては、「日常生活動作が自立している期間の平均」を指標とした健康寿命を算出し、「平均自立期間」と呼称しています。介護受給者台帳における「要介護2以上」を「不健康」と定義し、平均余命からこの不健康期間を除いたものを平均自立期間とし、平均余命は、ある年齢の人々が、その後何年生きられるかという期待値を指し、平均自立期間の平均対象の値として、当該システムでは0歳時点の平均余命を示しています。

当該システムから算出された平均自立期間及び平均余命について、国や北海道、同規模の自治体と比較すると、本市は不健康期間が短い状況にあります。その一方で平均余命及び平均自立期間も短い状況となっています。

本市の死因1位となっている悪性新生物（がん）、2位心疾患、3位脳血管疾患について、いずれも早期発見・早期治療につなげるための健（検）診受診率を向上させるための取組と、健康に関心が低い層の健康意識を高めるための取組が必要です。

【男性】

経年比較

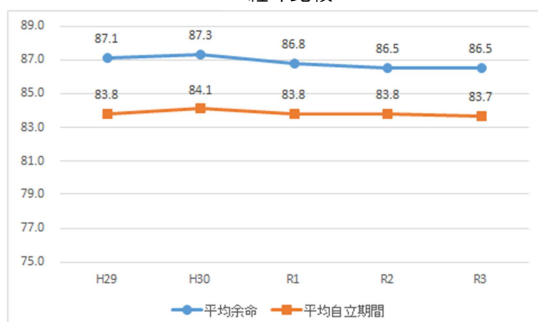


R3 比較

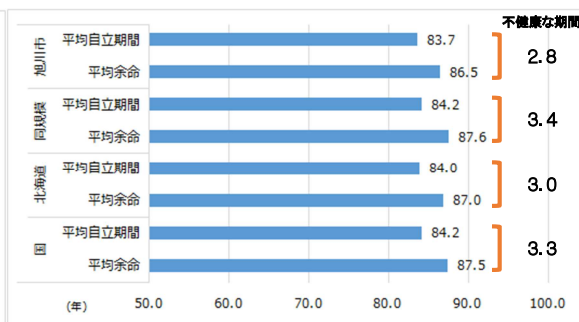


【女性】

経年比較



R3 比較



（出典）：KDB 帳票 地域の全体像の把握

※不健康な期間＝平均余命－平均自立期間（要介護2以上認定者を日常生活に制限があるとしている）

4 KDB

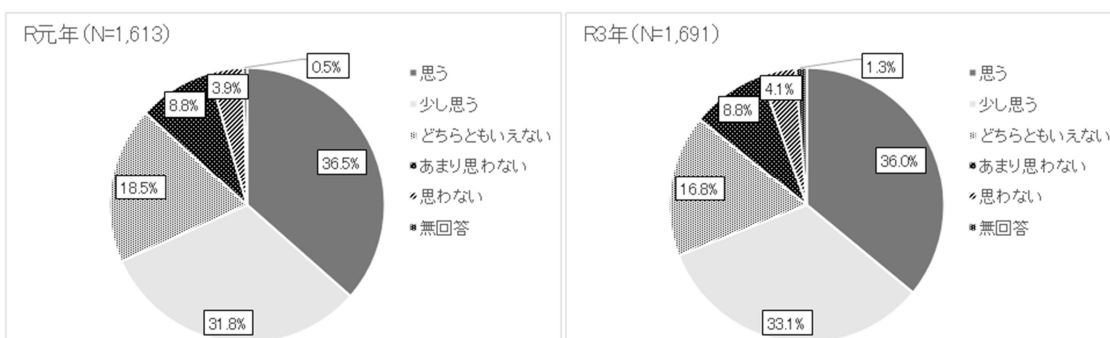
国保データベースシステム：国民健康保険連合会が各種業務を通じて管理する給付情報（健診・医療・介護）等から、「統計情報」を保険者向けに情報提供するシステム。

本システムから提供される「平均余命」及び「平均自立期間（健康寿命）」は、厚生労働省が公表している国や都道府県の健康寿命の数値とは、基礎資料や算定方法が異なるが、システム上の同条件で、国、都道府県、同規模自治体の数値を算出し、比較することが可能となっている。

(6) 旭川市の暮らしやすさ

令和3年に実施した旭川市民アンケート調査の結果では、「旭川市は暮らしやすいまちだと思いますか」という設問に対して、「思う」が36.0%、「少し思う」が33.1%で、合わせて69.1%となっています。令和元年の調査と比べてみても、大きな変化はありません。

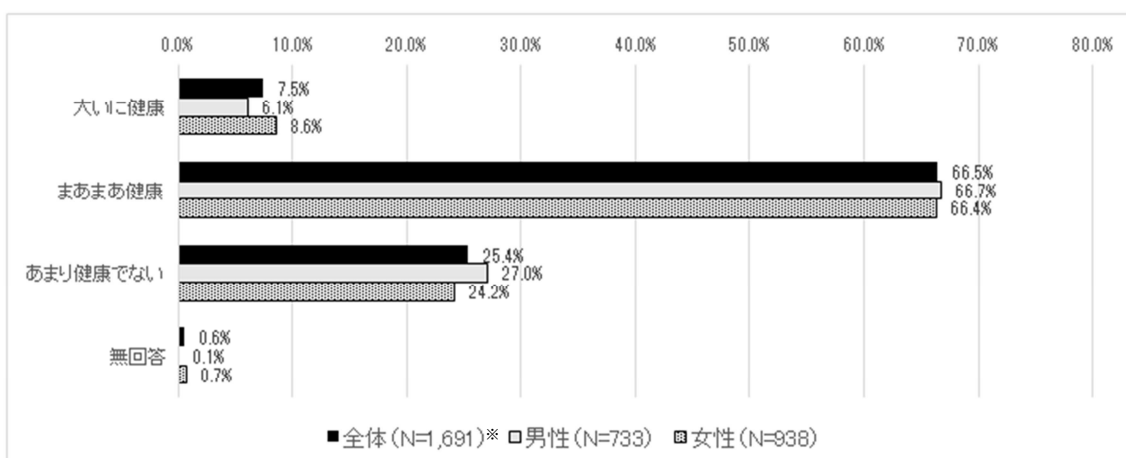
健幸づくりの取組を通じて、より多くの市民が暮らしやすいと感じられるまちを目指す必要があります。



(7) 市民の健康状況

令和3年に実施した旭川市民アンケート調査の結果では、「あなたは、ふだん健康だと感じていますか」という設問に対して、全体では、「大いに健康」の7.5%と「まあまあ健康」の66.5%、合わせて74.0%の人が健康であると回答しています。性別でみると「大いに健康」と「まあまあ健康」を合わせた割合は、男性が72.8%、女性が75.0%で、女性が2.2ポイント高くなっています。

主観的健康観⁵が高い人ほど疾病の有無に関わらず生存率が高いことが様々な研究により明らかになっていることから、健康と感じる人をさらに増やすとともに、大いに健康と感じる人を増やすための取組が必要です。



※全体：性別無回答 20 人含む

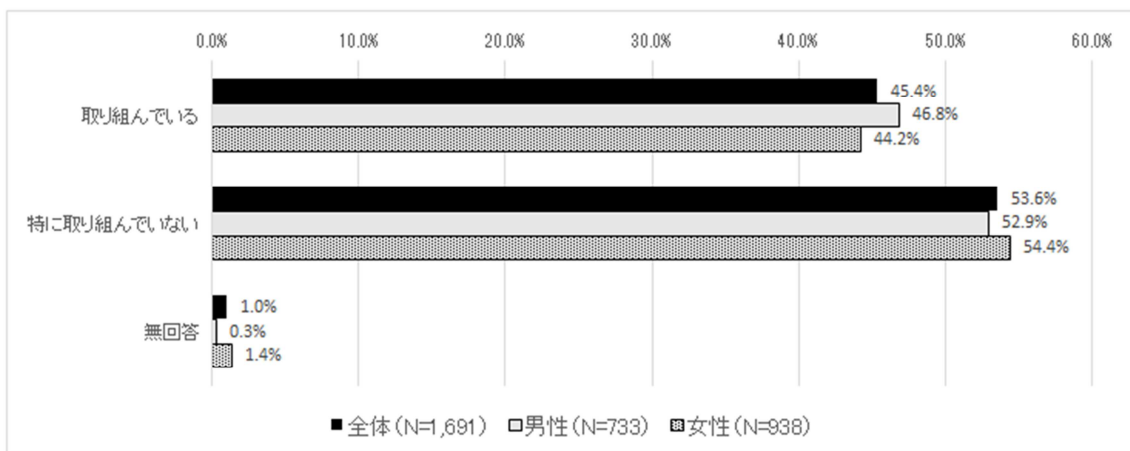
5 主観的健康観

医学的な健康状態ではなく、自らの健康状態を主観的に評価する指標をいう。

(8) 健康のための取組

令和3年に実施した旭川市民アンケート調査の結果では、「あなたは、ふだんから健康のために何か取り組んでいますか」という設問に対して、全体では、「取り組んでいる」が45.4%であり、「特に取り組んでいない」が53.6%と「取り組んでいる」を8.2ポイント上回っています。性別でみると「取り組んでいる」の割合は男性が46.8%、女性が44.2%で、男性が2.6ポイント高くなっています。

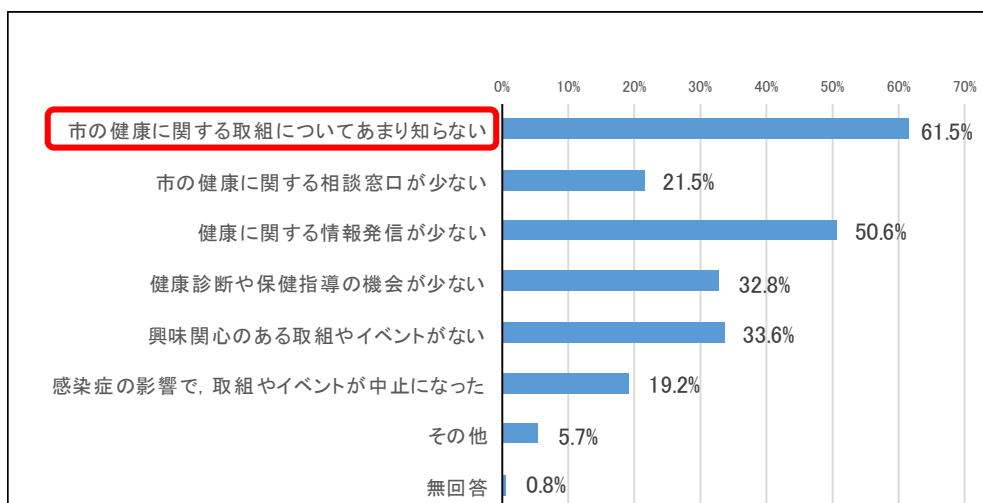
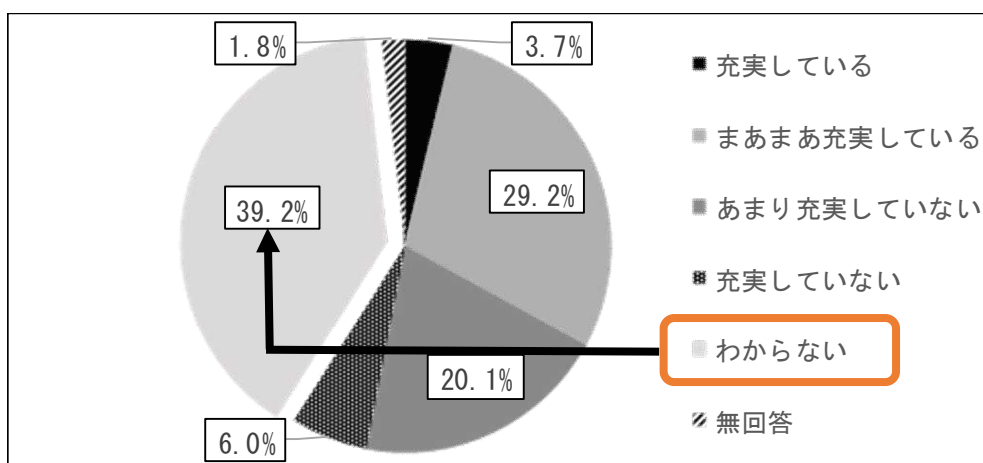
健幸づくりの意欲を向上させるために、気軽に誰でも簡単に取り組める活動を普及させていくことが必要です。



(9) 市の取組について（認知度）

令和4年度に実施した健康日本21旭川計画アンケート調査の結果、市の健康に関する取組について約40%が「わからない」と回答し、「充実していない」「あまり充実していない」と回答した理由については、「市の健康に関する取組についてあまり知らない」が半数以上となっていました。

健康に関する情報が自然と目に入るよう、情報発信の手法を工夫するとともに、健康に関する情報にアクセスできる機会の充実を図っていくことが必要です。



第3章 施策と取組

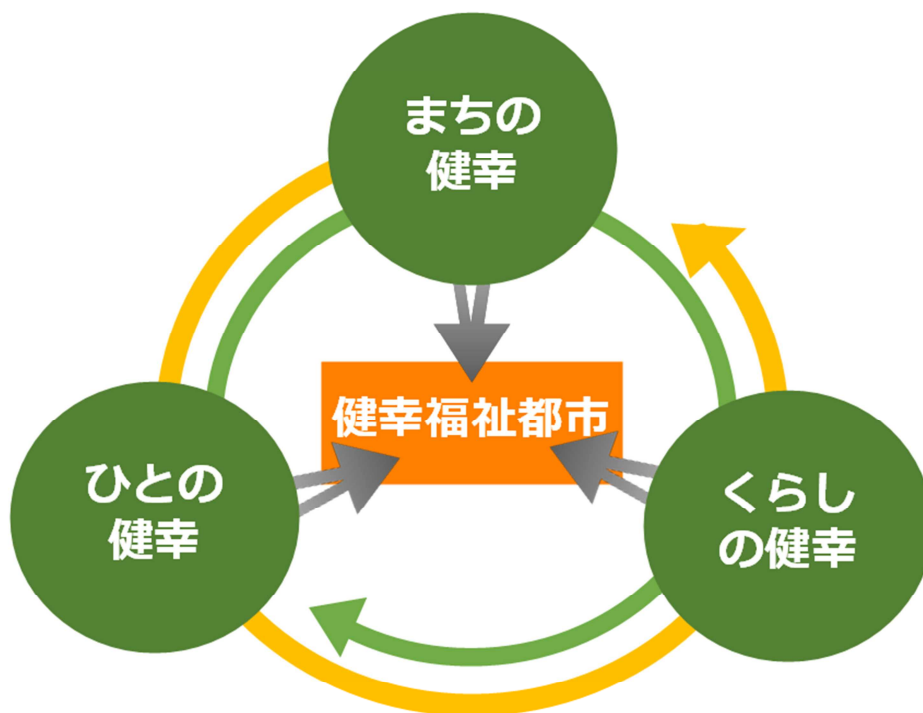
1 プランの構成

第2章で整理した少子高齢化や社会情勢の変化などの様々な課題に対応し、本プランが目指す、「誰もが健やかに生き生きと暮らし 幸せを感じることができるまち」の実現に向けた市民の健幸づくりを進めていくためには、市民一人一人が、より良い健康行動を選択できるようにヘルスリテラシー⁶を高めるとともに、主体的な健康行動を支援するため、誰もがアクセスしやすい情報発信と健幸づくりに取り組みやすい環境の改善等が重要です。

そのためには、保健医療分野における個人の健康増進事業に加え、個人や家庭での健幸づくりの取組を社会全体で支援していくことが求められています。

行政や民間企業、地域コミュニティや学校など健康に関わる多様な主体がそれぞれの強みを生かし、健幸づくりに取り組むことで、個人（ひと）の健幸が地域（くらし）の健幸に、地域の健幸がまち全体の健幸となり、健幸なまちや地域は個人の健幸を支え、相互に影響し合いながら、「健幸福祉都市」の実現を目指します。

図：プランの構成イメージ



6 ヘルスリテラシー

健康や医療に関する正しい情報を入力し、理解して活用する能力のことであり、これを高めることで病気の予防や健康の維持や増進について、よりよい意思決定を行うことができる。

図：プランのイメージ



【プランをナナカマドの木に例えると】

「ひとの健幸」が木の根となり、丈夫な根は「暮らしの健幸」となる木の幹を太くし、「まちの健幸」として多くの葉が茂り、「幸せの実」を实らせます。

行政や企業、関係機関・団体、医療、福祉は木の栄養（養分）となるよう取組を推進します。

2 3つの柱

プランの考え方を踏まえ、健幸づくりの取組を効果的に推進していくためには、取組の対象や目的を明確にすることが必要であることから、取組の対象を個人とする「ひと」、日常の生活圏域のコミュニティを対象とする「暮らし」、全市民を対象とした「まち」を3つの柱とし、個人の健幸づくりが生活の一部となり、これが地域での暮らしへ広がるとともに、全市民を対象としたまちの環境整備等を進めることで、個人や地域の取組を後押しするという好循環につなげていきます。

(1) ひとの健幸づくり

市民一人一人のヘルスケアへの興味・関心の向上につながるよう情報発信の強化や知識の普及啓発に努めるとともに、日常生活における「歩く」ことや誰もが簡単に取り組めるラジオ体操の普及に努めるなど、健康増進活動の促進を図ります。

(2) 暮らしの健幸づくり

家庭や地域コミュニティなどの身近な場所で健幸づくりに取り組めるよう、民間企業や地域活動団体と連携し、健幸づくりの機会の充実を図るほか、人との交流や支え合いによる生きがいつくりに取り組めます。

(3) まちの健幸づくり

個人や地域での健幸づくりを支援していくため、全市民を対象としたイベントの開催や季節を問わず「歩く」などの健幸づくり活動に取り組むことができる環境の整備等、安全で安心な健康増進環境の確保に努めます。

図：3つの柱イメージ



3 共通方針

3つの柱に基づく取組を進めるに当たり、次の共通方針の下、「歩く」ことや活動量の増加、活動範囲が広がることを意識した事業展開を行います。

(1) 市民が主体の健幸づくり

個人で行う日々の健幸づくりの取組を、楽しく、生き生きと取り組むことができるよう支援を行います。

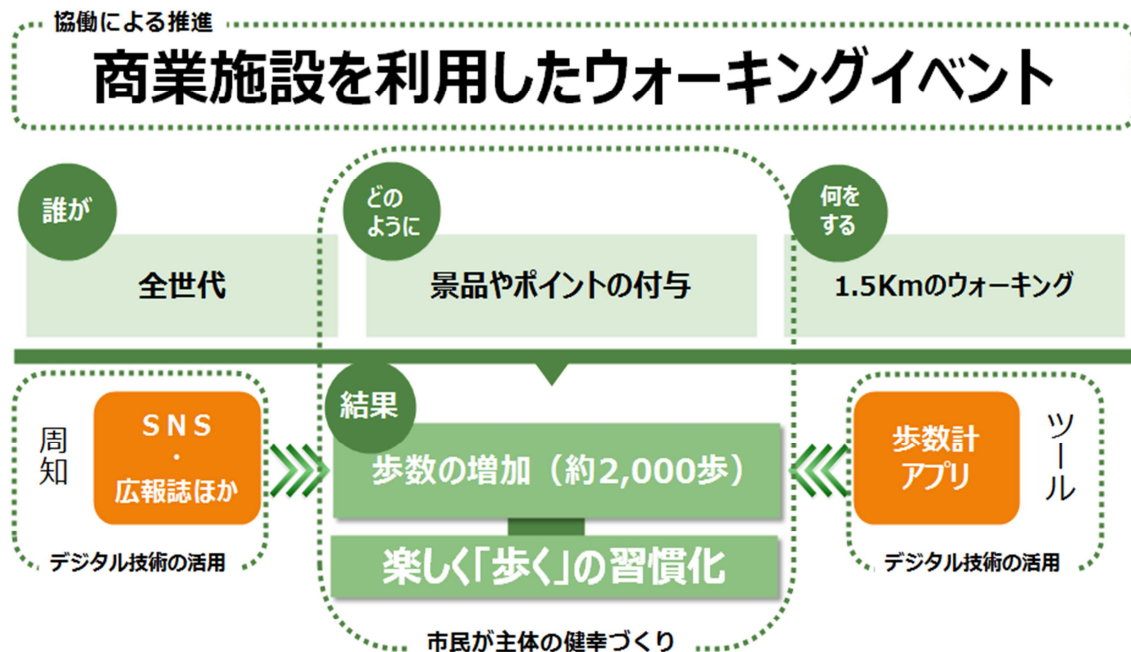
(2) 協働による推進

行政、市民、民間企業などがそれぞれの強みを生かし、地域が一体となり健幸づくりに取り組むことができるよう支援していきます。

(3) デジタル技術の活用

ヘルスケアデータ等、取組成果の可視化や情報発信の強化など、デジタル技術を活用し、若い世代や現役世代、また健康無関心層などへの働きかけを行います。

図：共通方針のイメージ



4 重点プロジェクト

「ひとの健幸づくり」、「くらしの健幸づくり」、「まちの健幸づくり」の3つの柱それぞれについて、特に重点的に推進していく取組を重点プロジェクトとして位置付けます。

ひとの健幸づくり

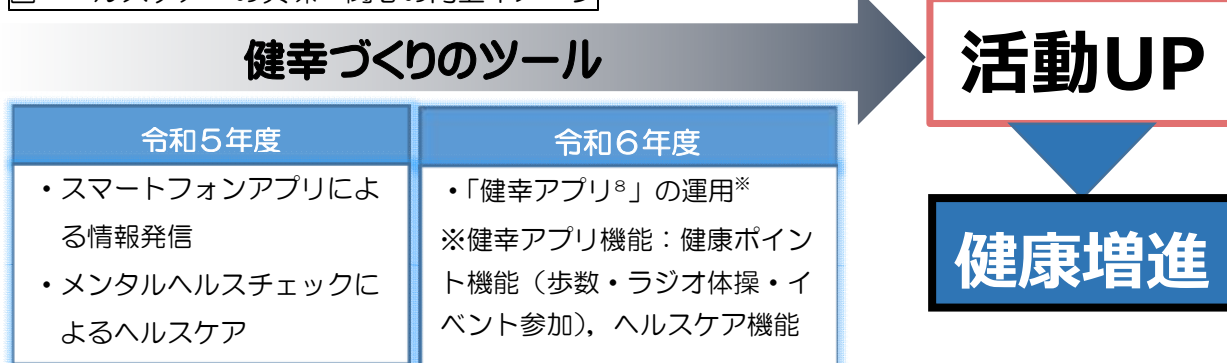
1 ヘルスケア（健康管理）への興味・関心の向上

市民生活のあらゆる場面において、健康に関する情報等にアクセスできる機会の充実を図ることで、ヘルスケアへの興味や関心の向上を目指します。

《主な取組》

- ✓ **健康に関する知識の普及**
 - ・出前講座等による集団への知識の普及
 - ・講演会やパネル展等のイベントの実施
 - ・ホームページやSNS、スマートフォンアプリ⁷などによる知識の普及
- ✓ **アクセスしやすい情報の発信**
 - ・ホームページやSNS、スマートフォンアプリなどによる情報発信
 - ・協定締結企業等の協力によるきめ細やかな情報発信
- ✓ **自身の健康に関するデータや成果の見える化**
 - ・スマートフォンアプリによるヘルスデータの管理
 - ・スマートフォン、パソコン等で行うメンタルヘルスチェック

図：ヘルスケアへの興味・関心の向上イメージ



7 スマートフォンアプリ

旭川市が構築し、令和5年度から運用するスマートフォンアプリ「地域情報共有プラットフォーム」のことをいう。

8 健幸アプリ

旭川市が「地域情報共有プラットフォーム」の拡充機能として構築し、健幸づくりを支援するスマートフォンアプリのことをいう。

2 ライフステージに応じた健幸づくり

あらゆる世代の市民が、ライフステージに応じた健（検）診等を受診し、自身の健康状態を把握するとともに、健康の維持・増進を図れるよう取り組みます。

《主な取組》

- ✓ **子どもの健やかな成長（家庭や学校での取組）**
 - ・乳幼児健康診査
 - ・食に関する取組
 - ・学校体育と学校保健の充実
- ✓ **ライフステージに応じた健（検）診の受診や生活習慣病予防**
 - ・各種健（検）診の周知や受診勧奨による受診率増加に向けた取組
 - ・健診結果に応じた保健指導によるヘルスケア支援
- ✓ **介護予防**
 - ・介護予防教室による介護予防支援

3 健康増進活動、「歩く」ことの促進

企業等と連携し、健康増進活動にインセンティブ⁹を付与する等、健康増進活動に興味関心がない人であっても身体を動かす、歩くなど、活動量を増やすことに楽しく取り組めるよう支援を行います。

《主な取組》

- ✓ **誰もが気軽に取り組める「歩く（動く）」ことの推進**
 - ・スマートフォンアプリ（歩数計機能）を活用した「歩く」ことの推進
 - ・スマートフォンアプリ（ラジオ体操スタンプ機能）を活用したラジオ体操の普及
 - ・移動手段として、徒歩又は自転車利用の推進
- ✓ **企業等と連携し、インセンティブを付与する事業により健康増進活動を支援**
 - ・健康増進活動によってポイントを獲得し、インセンティブとして、企業からの協賛品等を提供する健康マイレージの実施
- ✓ **楽しくイベント等に参加することで活動量増加を推進**
 - ・企業や団体と連携した体験型イベントの実施
 - ・スポーツイベントの実施
 - ・障がい者スポーツイベントの実施
 - ・高齢者スポーツイベントの実施

⁹ インセンティブ
取組の成果に対して与えられる「報奨」のことをいう。

くらし の健幸づくり

4 地域での健幸づくりの機会の充実

身近な地域で健幸づくりに取り組めるように、各種団体等と連携した地域での取組や介護予防に取り組む住民主体の通いの場を支援します。

《主な取組》

✓ 地域が主体の健幸づくりの推進

- 地域で自主的に介護予防の活動を行っている団体に対するリハビリテーション専門職やインストラクターによる活動支援
- 地域での食育に関する知識を普及するための講習会等の実施
- 地域でのスポーツ活動を支援する学校施設スポーツ開放の実施

5 企業や団体と連携した健幸づくり活動、「歩く」ことの推進

各種団体や企業と連携し、ウォーキングイベントの開催や健康に関する情報発信に取り組むとともに、団体や職域における従業員等の健幸づくりとして歩くこと等を推進します。

《主な取組》

✓ 企業等と連携した健幸づくりイベント

- 商業施設によるウォーキングイベントの実施
- 企業等と連携した体験型イベントの実施

✓ 企業等との相互協力による情報発信

- 協定締結企業と連携した健康情報やイベント等の周知
- デジタルサイネージや店頭モニター等の活用による情報発信

✓ 企業や保険者との連携による職域での健康増進

- 健康事業所宣言の推進
- 通勤時の歩行や自転車活用等、エコ通勤の推進

6 人との交流や支え合いによる生きがいづくり

地域における人との交流や地域において活躍できる機会の創出を通して、生きがいあふれる豊かな心の育成に取り組みます。

《主な取組》

✓ **住民主体の地域活動の推進**

- ・市民委員会，地区社会福祉協議会，町内会等の地区組織による地域活動
- ・地域まちづくり推進協議会を通じて実施する地域活動
- ・高齢者の集いの場での交流や健幸づくり活動

✓ **地域での活躍を推進**

- ・食生活改善推進員や介護予防サポーター等ボランティア養成の実施

✓ **地域の会館等の施設を活用した健幸づくりの取組**

- ・公民館や地区センター，住民センター等の地域施設の活用

図：人との交流や支え合いによる生きがいづくりイメージ



まち の健幸づくり

7 季節を問わずに健幸づくり活動、「歩く」ことに取り組めるまちづくりの推進

通年で利用できる施設等の周知・利用促進を図るとともに、冬期間においても活動量が低下することなく、年間を通じて歩くこと等の健康増進活動や健幸づくりに取り組めるまちを目指します。

《主な取組》

- ✓ 通年で利用できる施設等の周知・利用促進
 - ・屋内の歩けるスポットや子どもが通年で体を動かすことができる屋内遊戯施設等の周知
 - ・各種スポーツの室内練習場の整備検討
- ✓ 年間を通じた健幸づくりの推進（冬期間の活動量低下の防止）
 - ・冬期間におけるウォーキングスポットの周知
 - ・バーサーロペット・ジャパン開催
 - ・ウィンタースポーツの普及

8 公園やスポーツ施設等の健康増進拠点としての活用

公園の健康遊具やスポーツ施設を活用したイベントを開催するなど気軽に運動に参加できる拠点づくりに取り組みます。

《主な取組》

- ✓ 健康遊具やスポーツ施設の周知・利用促進
 - ・公園やスポーツ施設の設備等についての周知や健幸アプリと連動したイベント等の開催
- ✓ 公園等でペットと一緒に健康増進
 - ・公園での散歩やドッグランの活用など、ペットとの活動場所の周知

9 安全で安心な健康増進環境の整備

健康増進活動として安全に歩くことを促進できるよう歩行環境の整備に取り組みます。また、市民が安心・安全に暮らせるよう、健康に不安があるなど身近な悩みへの相談対応に取り組みます。

《主な取組》

- ✓ **環境の整備**
 - 冬期の歩行空間の確保
 - 自転車通行空間（路面表示）の整備
 - 受動喫煙防止対策
- ✓ **安心・安全なまち**
 - 個別の健康に関する相談機会の充実
 - 体組成計など自身の体を知ることができる測定スポット（健幸スポット）の周知及び新たな設置に向けた取組

5 評価指標

(1) プランの指標

本プランに係る取組を通じて、3年に一度実施している市民アンケートにおける設問項目において、健康だと感じている市民、健康のために何か取り組んでいる市民、暮らしやすいまちだと感じている市民の割合の向上を目指します。

令和7年度時点の目標値は次のとおりです。

目標	指標（市民アンケート）	現状値（R3）	目標値
主観的健康観の向上	ふだん健康だと感じている市民の割合	74.0%	78%
健幸づくりの意欲の向上	ふだんから健康のために何か取り組んでいる市民の割合	45.4%	55%
暮らしやすさの向上	暮らしやすいまちだと感じている市民の割合	69.1%	73%

(2) 目標

- 市民1日当たりの平均歩数の増加
- 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

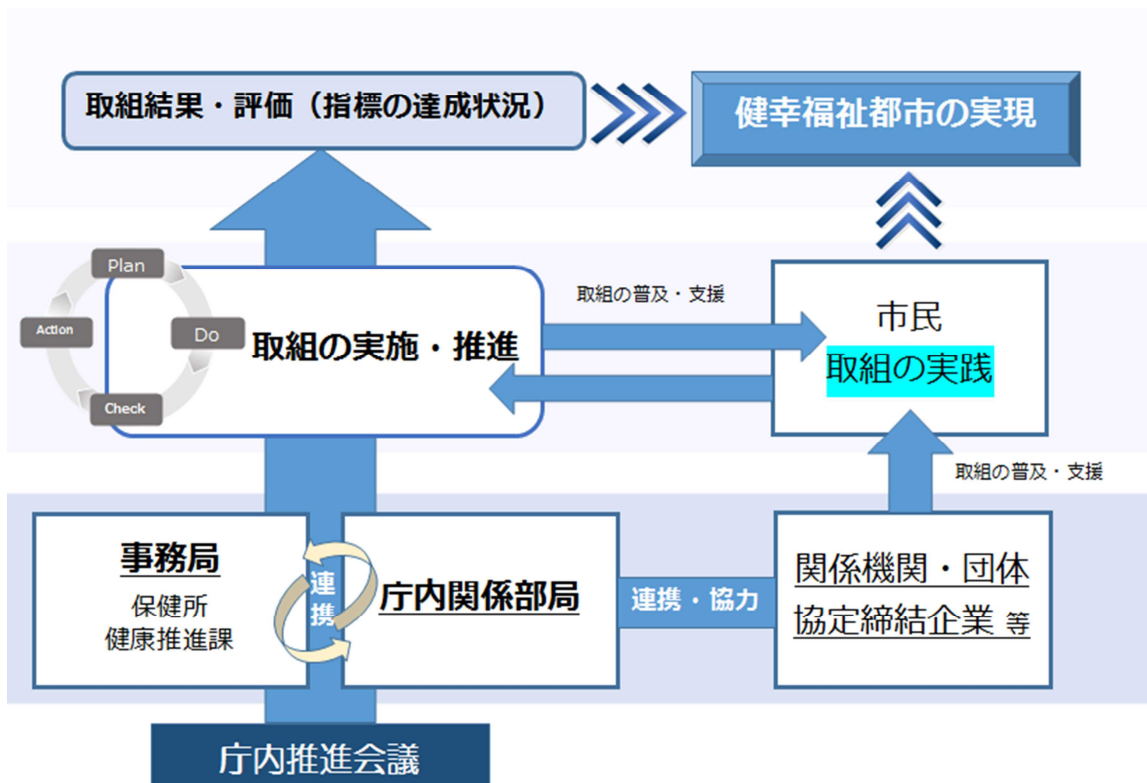
令和5年度以降に運用されるスマートフォンアプリにより、市民の歩数を把握し、平均歩数が増加することを目指します。

また、健康で過ごせる期間（健康寿命）及び平均寿命が延伸し、平均寿命と健康寿命の差（不健康な期間）を短くできるよう取組を進めます。

6 推進体制

市民が主体の健幸づくりを推進し、健康福祉都市の実現を目指すため、庁内推進会議を通じ、関係部局との連携を図るとともに、関係機関や関係団体、協定締結企業などとのネットワークを生かし、市民一人一人が取組を実践できるよう支援を行います。

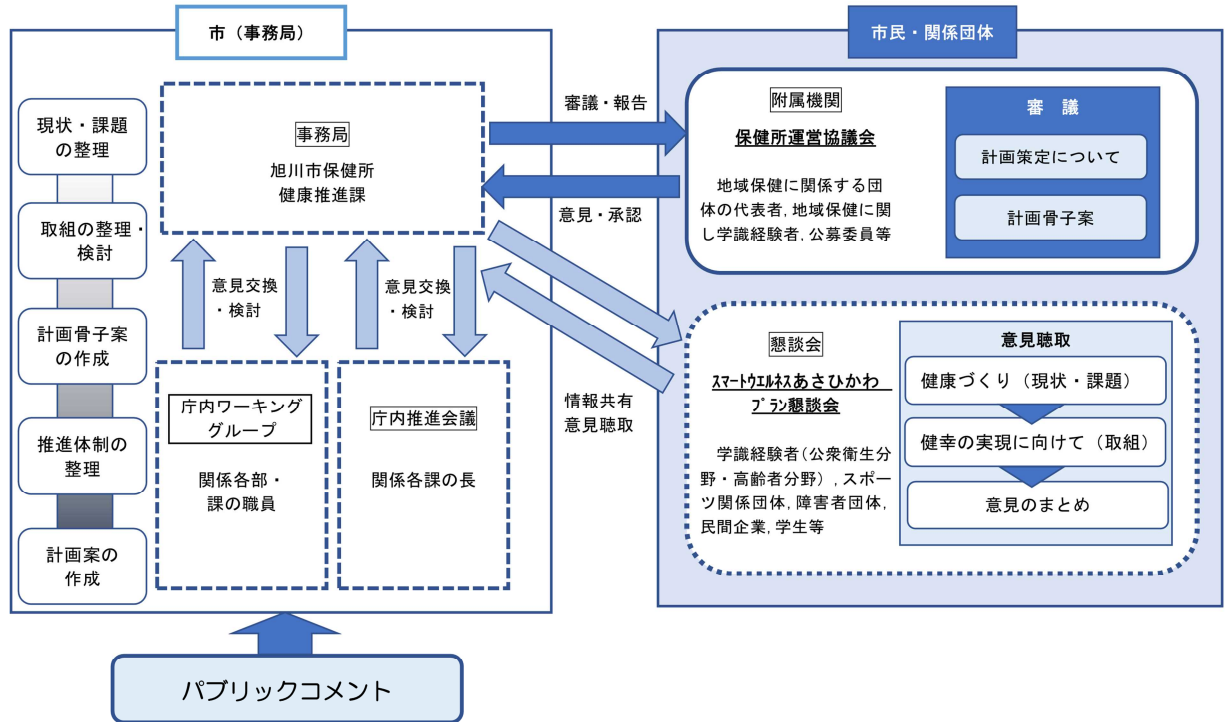
また、それぞれの取組をPDCAサイクルに基づき、改善しながら実施し、計画期間での成果指標の達成を目指します。



資料編

1 策定体制

本プランの策定に当たっては、学識経験者や関係団体、企業、学生を参加者とするスマートウェルネスあさひかわプラン懇談会を設置し、意見聴取を行いました。懇談会の意見を踏まえて、庁内ワーキンググループで骨子案の検討を行い、庁内推進会議での検討、附属機関である旭川市保健所運営協議会での審議を経て、策定を行いました。



(1) 旭川市保健所運営協議会

● 委員名簿

※五十音 敬称略

氏名	備考
岩本 洋子	旭川精神障害者家族連合会
岡 美由紀	公益社団法人 北海道看護協会上川南支部
岡田 政勝	社会福祉法人 旭川市社会福祉協議会
木下 英弘	公募委員
西條 泰明	国立大学法人 旭川医科大学
嵯城 俊明	一般社団法人 旭川薬剤師会
佐藤 聖士	旭川市小学校長会
鈴木 昇	公益社団法人 北海道獣医師会上川支部
滝山 義之	一般社団法人 旭川市医師会
楯 了悟	一般社団法人 旭川歯科医師会
谷 澄江	旭川市市民委員会連絡協議会女性部会
長尾 明香	一般社団法人 北海道医療ソーシャルワーカー協会
長瀬 まり	公益社団法人 北海道栄養士会旭川支部
那須 真人	旭川労働基準監督署
藤田 幹雄	北海道理容生活衛生同業組合 道北地区会旭川支部
水上 崇	旭川地方食品衛生協会
渡邊 眞知子	一般社団法人 旭川消費者協会

● 審議経過

令和4年度第1回 (令和4年9月5日から 9月26日まで) 書面開催	【報告事項】 (仮称)スマートウエルネスあさひかわプランの策定について
令和4年度第2回 (令和5年2月1日)	【協議事項】 スマートウエルネスあさひかわプラン骨子案について

(2) スマートウェルネスあさひかわプラン懇談会

● 参加メンバー

※五十音 敬称略

氏名	機関・団体等の名称（令和5年3月現在）
今井 悟	公益財団法人 旭川市スポーツ協会
神田 典行	特定非営利活動法人 旭川障害者連絡協議会
小宮谷 真奈美	日本生命保険相互会社 旭川支店
山上 優人	大学生
山田 直行	学校法人 旭川大学
吉田 貴彦	国立大学法人 旭川医科大学

● 意見聴取の状況

令和4年度第1回 (令和4年9月16日)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 進行役の選出及び職務代理者の指名について ・ 会議の運営について ・ 誰もが健やかで生き生きと暮らし、幸せを感じることができるまちづくりについての意見交換
令和4年度第2回 (令和4年10月25日)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第1回懇談会のまとめ及び健康づくりの課題 ・ 健康づくりの課題に対して何をどう取り組むかについての意見交換 ・ 取組を誰が進めて行くかについての意見交換
令和4年度第3回 (令和4年11月30日)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第2回懇談会のまとめ ・ ワーキンググループ第1回～第3回の報告 ・ 懇談会まとめ

(3) 健康日本2 1 旭川計画等庁内推進会議

● 構成員

座長	地域保健担当部長
構成員	政策調整課長，都市計画課長，職員厚生課長，行政改革課長，市民生活課長，地域活動推進課長，福祉保険課長，国民健康保険課長，長寿社会課長，障害福祉課長，子育て支援課長，おやこ応援課長，保健総務課長，保健指導課長，環境総務課長，経済総務課長，スポーツ課長，公園みどり課長，学校保健課長，社会教育課長，保健所次長（歯科医師）
顧問	保健所担当副市長
参与	保健所長

● 検討の状況

令和4年度第2回 (令和4年12月27日)	・スマートウエルネスあさひかわプランの策定について
令和4年度第3回 (令和5年3月23日から 3月30日まで) 書面開催	・スマートウエルネスあさひかわプラン（素案）に係る 庁内照会の結果について ・スマートウエルネスあさひかわプラン（案）に対する 意見提出手続きの実施について

(4) スマートウエルネスあさひかわプラン策定ワーキンググループ

● 参加メンバー

所属
教育委員会 教育指導課
総務部 行政改革課
観光スポーツ交流部 スポーツ課
福祉保険部 障害福祉課 障害事業係
福祉保険部 長寿社会課 地域支援係
保健所 健康推進課
保健所 保健総務課

● 検討の状況

1回目 (令和4年10月7日)	<ul style="list-style-type: none"> 旭川市の現状と課題について 健幸福祉都市の実現した姿のイメージ共有
2回目 (令和4年11月7日)	<ul style="list-style-type: none"> プランの名称・愛称について プランの成果指標について プランのカテゴリー及びカテゴリー別個別目標について
3回目 (令和4年11月21日)	<ul style="list-style-type: none"> 第2回ワーキンググループまとめ及び事務局案について 計画に位置付ける具体的な取組について
4回目 (令和4年12月6日)	<ul style="list-style-type: none"> 個別目標, 具体的な取組等について 共通方針について
5回目 (令和5年2月6日)	<ul style="list-style-type: none"> プラン骨子について 取組及び素案について

(5) 意見提出手続（パブリックコメント）の実施結果

ア 実施期間：令和5年5月8日(月)～令和5年6月8日(木)

イ 実施方法：健康推進課，政情報コーナー，第二庁舎・第三庁舎案内，各支所（出張所及び東部まちづくりセンター含む），各公民館（分館除く）での資料配布並びに旭川市ホームページ及びこうほう旭川市民「あさひばし」への掲載により意見を募集

ウ 意見提出者数：5個人，1団体

エ 意見に対する旭川市の考え方：旭川市ホームページに掲載
旭川市ホームページ <https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/>

スマートウエルネスあさひかわプラン

～「歩く」ことから始める^{けんこう}健幸づくり～

発行 旭川市
発行年月 令和5年（2023年）6月
問合せ先 旭川市保健所健康推進課
〒070-8525 旭川市7条通10丁目
旭川第二庁舎
電話 0166-26-1111（代表）