

第2次スマートウェルネスあさひかわプラン (令和8～11年度)

～つながる、ひろがる健幸づくり～

Smart Wellness Asahikawa Plan

● スマートウェルネスあさひかわプランとは

スマートウェルネスあさひかわプランは、高齢化が進展している本市の市民生活に必要な機能を維持し、健やかに心豊かに暮らすことができるまちづくりを進めるためのアクションプラン（行動計画）として、令和5年6月に策定し、取組を進めてきました。

このたび、現行プランが最終年度を迎えることから、これまでの取組や評価指標の達成状況などを踏まえるとともに、国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の方向性を取り入れ、令和8年度を始期とする第2次スマートウェルネスあさひかわプランを策定します。

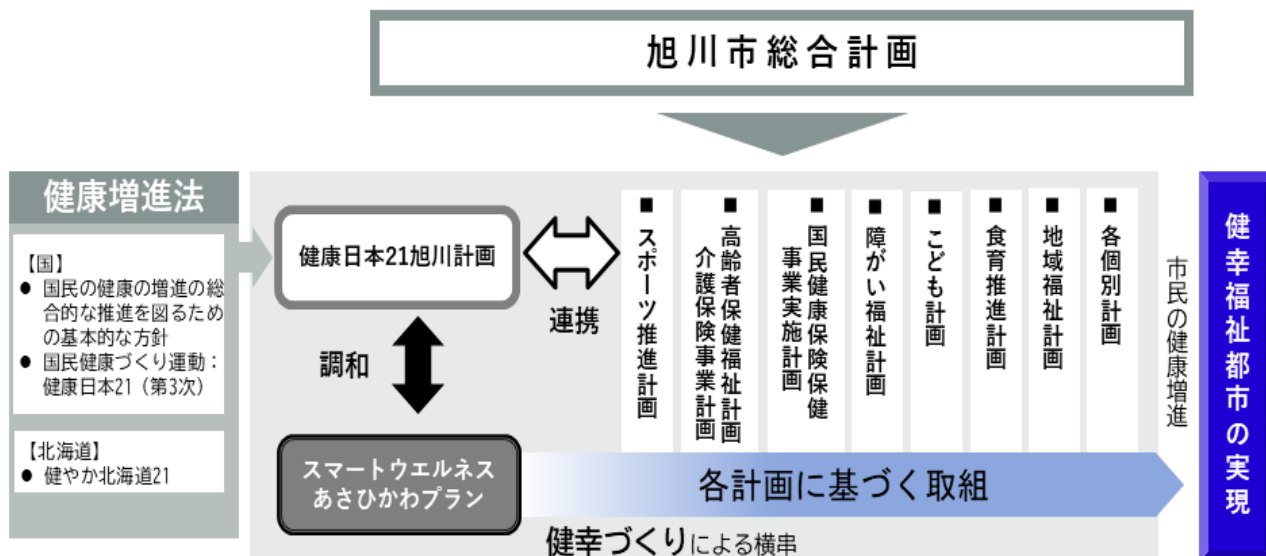


▶ 目指す姿

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

● プランの位置付け

本プランは、「第8次旭川市総合計画」を最上位計画とし、「第3次健康日本21旭川計画」と整合性や調和を図りながら、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。



● 計画期間

令和8年度（2026年度）から令和11年度（2029年度）まで

● 第1次スマートウェルネスあさひかわプラン指標（目標）の達成状況

評価指標の達成状況

本プランを始め、本市が策定する様々な計画に基づく取組を推進してきた成果として、目標達成には至りませんでした。基準値が50%を下回っていた「健幸づくりの意欲の向上」は、大きく前進し、目標を達成するための基盤を築くことができました。

基準値が50%を上回っていた「主観的健康観の向上」及び「暮らしやすさの向上」についても、目標値には届きませんでした。基準値から着実に目標値に近づけることができました。

目標	指標 (市民アンケート)	基準値 (R3)	現状値 (R7)	進捗状況	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%	75.0%	1.0%増	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%	49.7%	4.3%増	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%	72.0%	2.9%増	73%

これまでの成果を基盤に、より一層取り組みを深化させ、引き続き割合の増加を目指します。

● 課題

人口減少と少子高齢化

少子高齢化の更なる進行が避けられない中、本市の平均自立期間及び平均余命ともに国や北海道及び同規模自治体よりも短い状況にあります。

将来の健幸な生活のためには、若い年代から自身の健康に関心を持ち、より早い時期からの健康づくりや疾病の発症予防をより一層推進していく必要があります。

つながりの強化

核家族化の進行や独居世帯の増加などに加え、地域とのつながりが希薄化していることから、職域や趣味活動など多様なコミュニティと結びつく機会を創出していく必要があります。日常生活の中の様々な場面で外に出かけ、人とのつながりを持てるよう、民間企業や関係団体とも連携しながら、参加や体験の場となる機会の創出や情報発信に取り組む必要があります。

活動の増加

「あさひかわ健幸アプリ」の運用により、健康意識の向上に取り組んできた結果、1日当たりの平均歩数の増加につながりました。引き続き、平均歩数が少ない人たちの活動増加を支援し、歩数を増やすことで、全体の平均歩数の引き上げを図る必要があります。

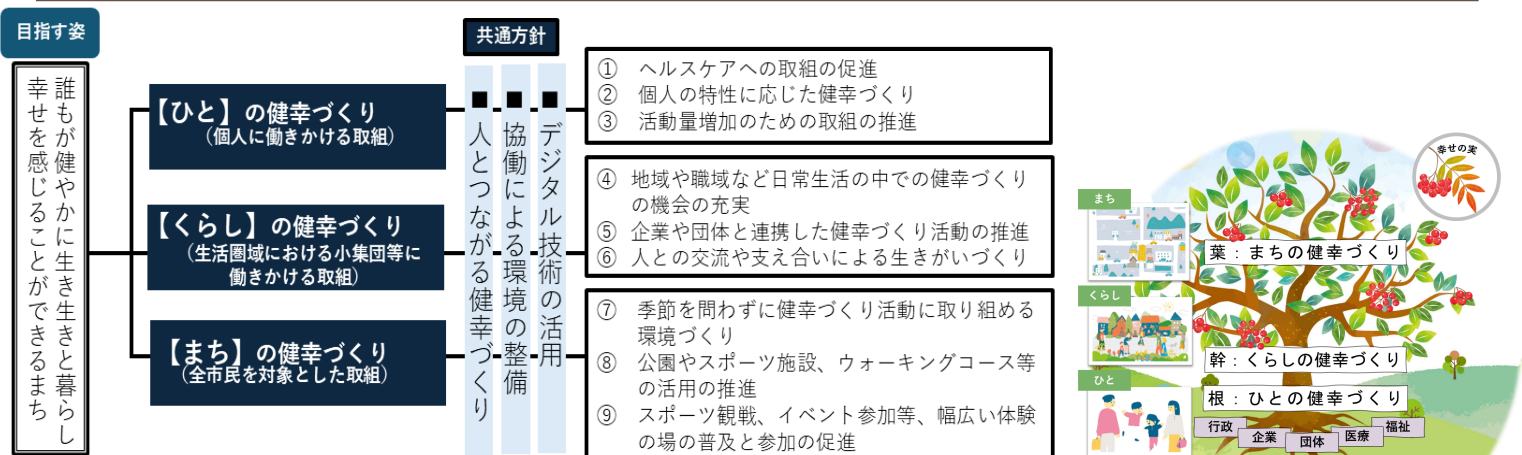
また、外に出かけるなど活動範囲を広げることで活動の増加に取り組む必要があります。

環境づくり

健康づくりに興味関心が低い人たちや若年層、高齢層など情報入手手段が異なる人たちそれぞれに情報が伝わるよう、様々な媒体を活用した情報発信を強化していく必要があります。また、季節を問わず、健幸づくり活動ができるよう、施設等の利活用の推進に取り組む必要があります。

● 施策と取組

第2次スマートウェルネスあさひかわプラン～つながる、ひろがる健幸づくり～

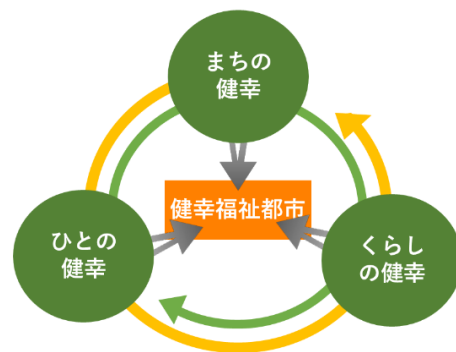


【プランをナナカマドの木に例えると】

「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」を実らせませす。行政や企業、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。

3つの柱

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「くらし」、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。



【ひと】の健幸づくり

(個人に働きかける取組)

市民一人一人が自身の健康に関心を持ち、ヘルスケアに取り組むとともに、日常生活の様々な場面で、体を動かすことを後押しするため、情報発信や情報を活用してもらえよう取組の強化に努め、健康増進活動の促進を図ります。

【くらし】の健幸づくり

(生活圏域における小集団等に働きかける取組)

家庭や職域、地域コミュニティなどの日々の生活の中で健幸づくりに取り組めるよう、民間企業や関係団体と連携し、健幸づくりに関する体験や参加の機会の充実を図り、人との交流の場の創出に取り組めます。

【まち】の健幸づくり

(全市民を対象とした取組)

健幸づくりに関する幅広い情報発信及びイベントの開催を通じて、健幸づくり活動の促進に取り組むとともに、季節を問わず健幸づくり活動ができるよう施設等の利用の推進に取り組めます。

●●● 共通方針 ●●●

人とつながる健幸づくり

協働による環境の整備

デジタル技術の活用

プロジェクト

ひとの健幸づくり

1 ヘルスケア（健康管理）への取組の促進

日常生活の様々な場面で、より良い健康行動を選択できるよう正しい健康情報を発信し、健康行動の実行を支援します。

また、健康増進活動の動機付け及び継続意欲の向上のため、ヘルスデータの確認や管理を支援します。

2 個人の特性に応じた健幸づくり

子どもから高齢者まで、世代等に応じた健（検）診等を受診し、自身の健康状態を把握し、それぞれの健康状態に応じた健康増進活動の実行を支援します。

3 活動量増加のための取組の推進

歩いて外出することを積極的に推進するとともに、外出を推進するための情報発信や、アプリを活用した健康増進活動へのインセンティブ付与など、自然と活動量が増えるよう健康行動を支援します。

くらしの健幸づくり

4 地域や職域など日常生活の中で健幸づくりの機会の充実

日常生活の様々な場面で健幸づくりに取り組めるよう、各種団体や企業、学校等と連携し、情報発信や活動支援を行います。

5 企業や団体と連携した健幸づくり活動の推進

企業や団体と連携し、測定会やウォーキングイベントを開催するとともに、団体や職域における従業員等の健幸づくりを推進します。

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めます。

まちの健幸づくり

7 季節を問わずに健幸づくり活動に取り組める環境づくり

季節に応じて活用できる公園や施設等の利用を促進するとともに、冬期間においてもウインターレクリエーションやウインタースポーツ等の活動や日々の除雪を行うなど、年間を通じて健康増進活動に取り組めるまちを目指します。

8 公園やスポーツ施設、ウォーキングコース等の活用の推進

公園や河川敷のウォーキングコースやフットパスコース、スポーツ施設でのイベント、スポーツ体験教室など気軽に運動に参加できる拠点づくりに取り組めます。

9 スポーツ観戦、イベント参加等、幅広い体験の場の普及と参加の促進

スポーツ観戦やごみのポイ捨て禁止運動、買物公園等での大型イベントなど外出の機会となりうる幅広い体験への参加を推進し、自然と活動量が増えることを目指します。

● 評価指標

- ひとの健幸づくり**
- ① ヘルスケアへの取組の促進
 - ② 個人の特性に応じた健幸づくり
 - ③ 活動量増加のための取組の推進
- くらしの健幸づくり**
- ④ 地域や職域など日常生活の中での健幸づくりの機会の充実
 - ⑤ 企業や団体と連携した健幸づくり活動の推進
 - ⑥ 人との交流や支え合いによる生きがいづくり
- まちの健幸づくり**
- ⑦ 季節を問わずに健幸づくり活動に取り組める環境づくり
 - ⑧ 公園やスポーツ施設、ウォーキングコース等の活用の推進
 - ⑨ スポーツ観戦、イベント参加等、幅広い体験の場の普及と参加の促進

取組を推進

評価指標

1.主観的健康観の向上 ひと	・ふだん健康だと感じている市民の割合の増加
2.健幸づくり活動の増加 ひと くらし	・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の増加 ・1日当たり平均歩数の増加
3.暮らしやすさの向上 くらし まち	・暮らしやすいまちだと感じている市民の割合の増加
4.施策への満足度の向上 ひと くらし まち	・健幸福祉都市の実現に満足している市民の割合の増加
5.健康寿命の増加 ひと くらし まち	・平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

目標	評価指標	基準値	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	75.0%	79%
健幸づくり活動の増加	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	49.7%	54%
	1日当たり平均歩数の増加	5,674歩	6,000歩
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	72.0%	76%
施策への満足度の向上	健幸福祉都市の実現に満足している市民の割合	36.9%	41%
健康寿命（平均自立期間）の増加	平均寿命（平均余命）の増加分を上回る健康寿命（平均自立期間）の増加	【平均余命（年）】 男性 80.1 女性 86.3 【平均自立期間（年）】 男性 78.9 女性 83.7	平均余命の増加分を上回る平均自立期間の増加

あさひかわ健幸アプリ

毎日の健康づくり活動が**健幸ポイント**になる旭川市公式の健康づくり支援アプリです。

あさひかわ健幸アプリが健幸づくりを応援します！

Step 1

日常生活での活動量増加



日常生活の中で
「歩く」ことや活動を増やすことを意識付け

Step 2

非日常を楽しむ



新たな活動を創出

- 非日常での活動・体験を楽しむ
- 人との交流が生まれる

Step 3

非日常を習慣に



**活動が習慣に
出会いがつながりに**

- 自然と歩いている出かけている
- 人との交流が続く



アプリの詳細はこちら



旭川市ホームページ

「歩く」ことから始める健幸づくり

つながる、ひろがる健幸づくり

旭川市健康保健部 健康推進課

〒070-8525 旭川市7条通9丁目 総合庁舎4階
電話 0166-25-6315