

協議事項	令和5年2月1日
	第2回 旭川市保健所運営協議会

スマートウエルネスあさひかわプラン骨子案について

別紙1 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 （骨子案）

策定の背景

◆ 本市の現状・課題

1. 全国、全道を上回る高齢化の進行や要介護(要支援)認定者の増加等から、疾病の発症や重症化予防を一層推進する必要がある。
2. 第2次健康日本21旭川計画(中間評価)では、男女とも身体活動量の低下や、がん検診受診率の低下等が課題となっており、市民の健康意識向上及び実践を支援することが必要である。
3. 新型コロナウイルス感染症の影響により、健(検)診・医療受診控えや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る。
4. 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る。

◆ 市長公約（健幸福祉都市の実現）の推進

1. 感染症対応や健康寿命延伸のための積極的取組
2. 薬剤師、歯科医師、スポーツ団体等との健康づくりイベントの開催
3. 人生100年時代に備えた予防医療長寿型社会の実現
4. スマートウエルネスシティへの取組

◆ 課題解決に向けた考え方

- コロナ禍においても市民の健康づくりを一層推進するためには、健康日本21旭川計画だけでなく、より具体的な方向性を定め、市民意識の向上や実践につなげることが必要である。
- 保健所だけでなく、市の様々な取組の中でも健康づくりの視点を持ち、市民自らの健康づくりの取組等への支援や環境を整備する必要がある。
- 健康づくりに関わる団体、人、取組等が有機的に繋がり、一体となって健康づくりに取り組む必要がある。

スマートウェルネス※¹あさひかわプランとは

- ・保健医療分野だけではなく、本市の様々な分野の取組に「健康づくり」の視点を取り入れる
- ・行政，市民，民間企業，地域等が一体となり，健康で，幸せになれるまちの実現を目指すためのアクションプラン（計画期間：令和5年（2023年）6月～令和8年（2026年）3月）

※1 「スマート（賢く，快適）」と「ウェルネス（健幸）」

という言葉から健やかで心豊かに暮らすことができるまちづくり

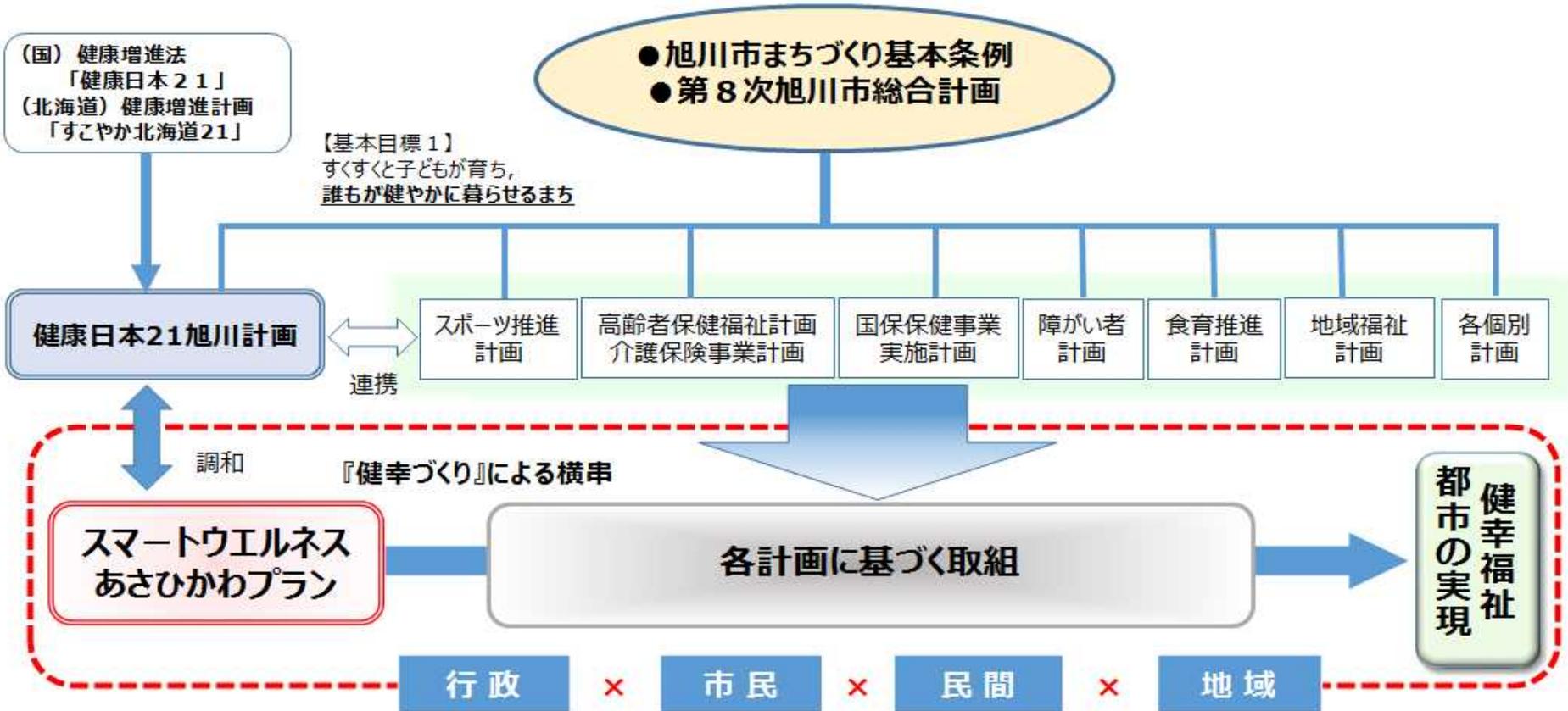
＜旭川市が目指す「ウェルネス（健幸※²）」のすがた＞

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

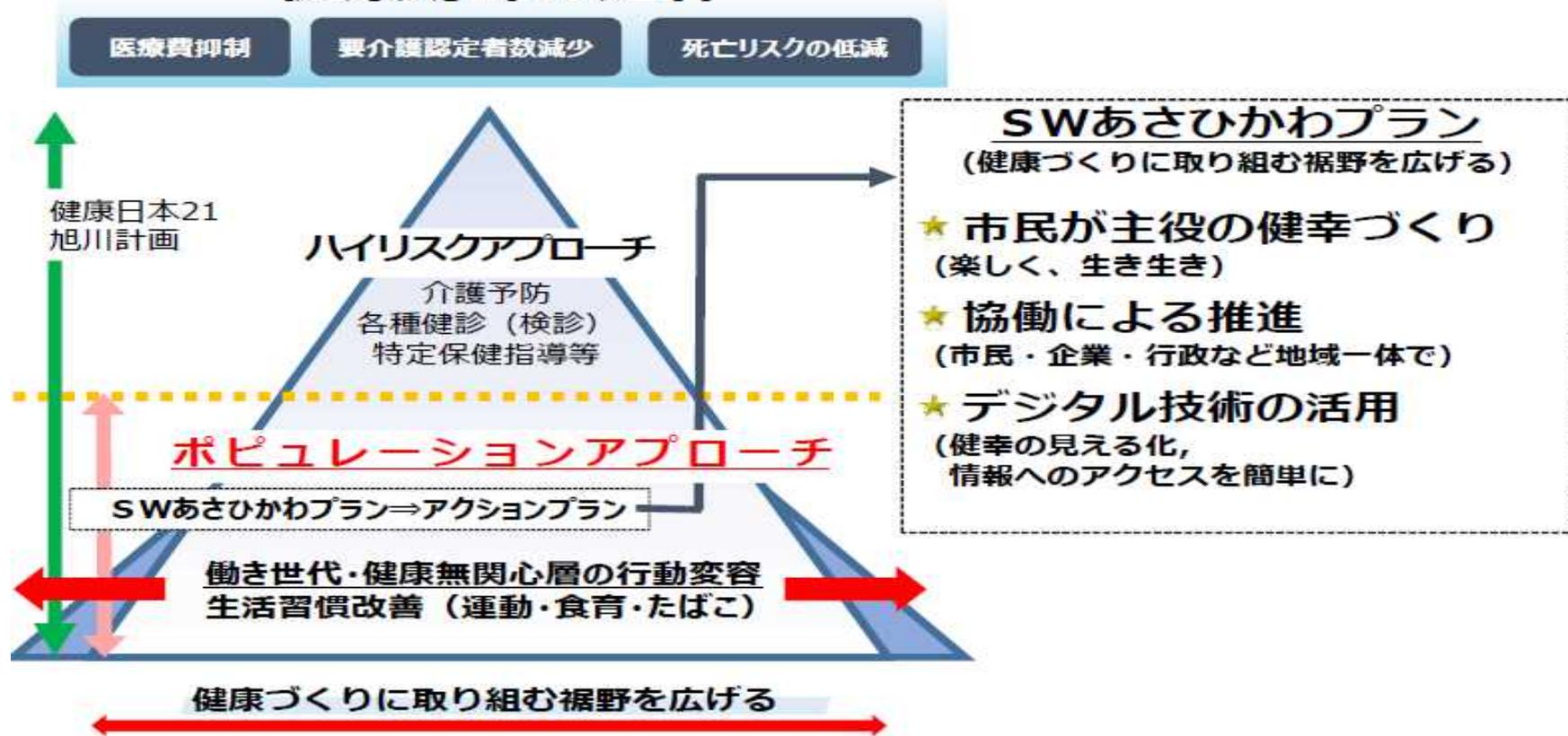
※2 「健幸（けんこう）」～健康で幸せな生活

プランの位置付け

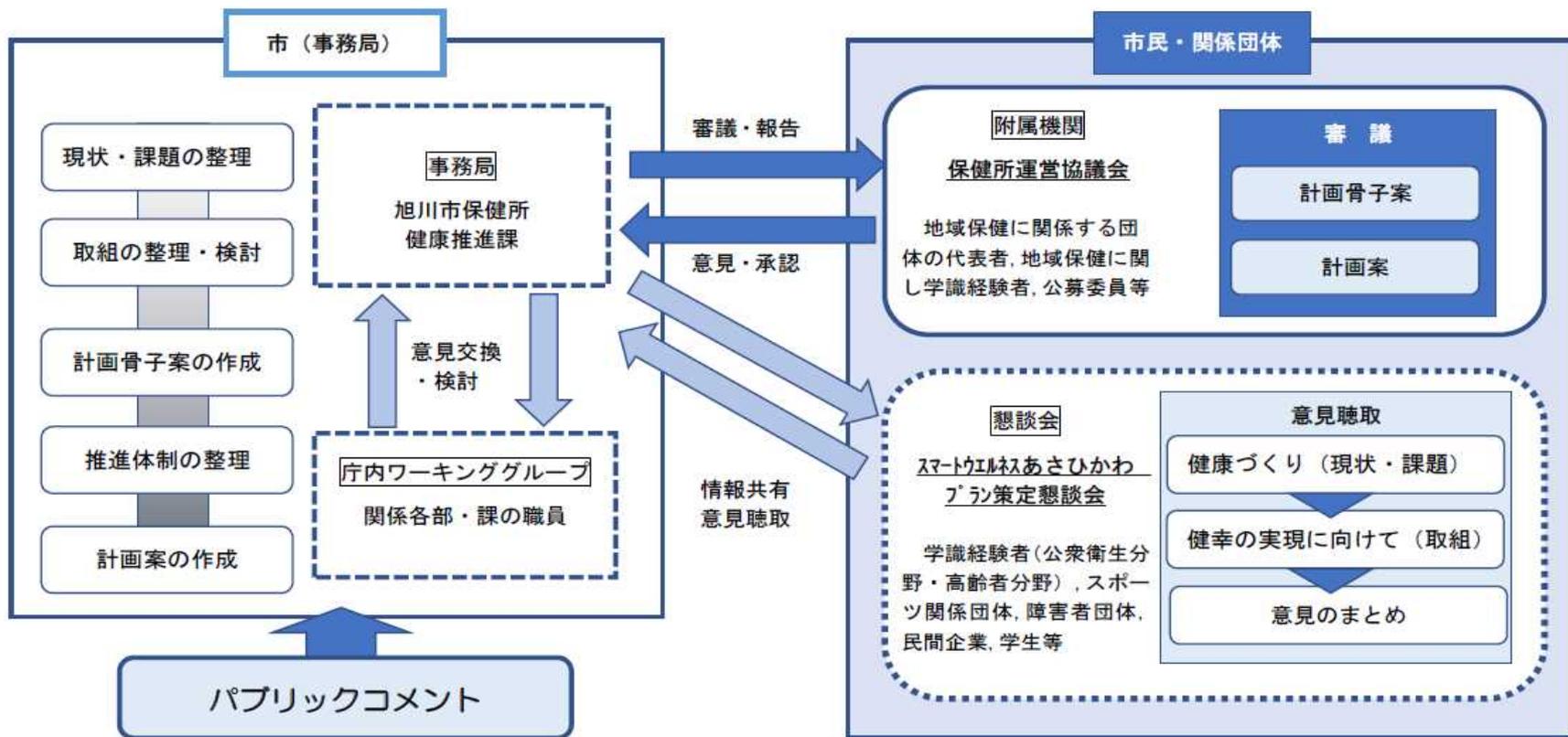


健康日本21旭川計画との関係イメージ

健康寿命の延伸



スマートウエルネスあさひかわプラン策定体制



スマートウエルネスあさひかわプラン懇談会

全3回の会議を終了

<1回目> 9月16日

市民の健康と健康づくりの現状について

<2回目> 10月25日

課題, 対応方針等の整理

<最終回> 11月30日

懇談会での意見等の整理と確認

懇談会参加者（機関・団体等の名称）

公益財団法人 旭川市スポーツ協会

特定非営利活動法人 旭川障害者連絡協議会

日本生命保険相互会社 旭川支店

大学生

学校法人 旭川大学

国立大学法人 旭川医科大学

👉 意見交換から見えてきた課題となるキーワード

発信力

歩く

地域

いきがい

- ✔ 冬の健康づくり
- ✔ 重症化する前の取組
- ✔ 健康な食生活 など

意見交換の要点

施策全体に係る方針

- ✓ 効果的な周知方法，周知媒体は？
- ✓ インターネットで本市の健康情報を見てもらうためには？

個別目標

- ✓ 歩くことでどんな街になる？

事業展開のヒント①

- ✓ 歩くための効果的な取組は？

事業展開のヒント②

- ✓ リーダーのイメージ（活動を広げてくれる人等々）
- ✓ リーダーを見つける方法，リーダーになってくれる人はどんな人か
- ✓ どうしたら仲間をつくれるのか，人と繋がりを持てるのか？

事業展開のヒント③

- ✓ 生きがいをつくる，生きがいを増やすために必要な取組は？

「健幸なまち」ってどんなまち？

参加者の発言から見えてきた「健幸なまち」

- 💡 冬も楽しくからだを動かす（活動する）ことができるまち
- 💡 地域の発見，良さを感じることができるまち
- 💡 子どもから大人まで楽しくイベントに参加して健幸になれるまち
- 💡 高齢者も地域でいきいきと活躍できるまち

歩くこと

✓ 楽しく

四季ごとの景色（花・雪あかり）・撮影スポット・公園（健康遊具）・アプリ・イベント

✓ 可視化

歩数・消費カロリー・ポイント

✓ 特典

クーポン・ポイント・賞品獲得

✓ 競争

歩数ランキング
イベント（冬の動物園ウォーキングイベント等）

👉 歩くことが目的ではなくても、結果として歩く（活動する）ことになる

仲間づくり・生きがい

楽しいことに「参加」

一緒に楽しむ

まわりの人に広げる※

【健幸】

- ・ 参加による活動の増加
- ・ 人との繋がりによる生きがい

※広げてくれる人（≠リーダー）

- ◆ コーディネーター
- ◆ 情報を発信してくれる人

⇒スポーツ推進委員，障害者スポーツ指導員，
市民委員会，地区社協

地域での参加

顔見知り

地域の活性化

地域・ひと
健幸

健幸になるためのアクション

誰が

高齢者・親世代・子ども

どの
ように

楽しく・楽しみながら

何を
する

ゴールを目指す
(成果の見える化・達成感)

周知方法
・
周知媒体

結果

身体を動かす
～自然と動く（歩く）

健康づくり
ツール

人との繋がり

ワーキンググループ検討経過

1回目 (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 (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 (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 (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

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

プランの名称について

- ✓ 「スマートウエルネス」という言葉を浸透させて行きたいのであれば、副題で言葉の意味がわかるようにした方がよい
- ✓ 「健幸づくり」「歩く」「活動」といったテーマを副題につけてはどうか。

➡ 市長公約でもあるので「スマートウエルネス」という言葉は使用

【プランの名称】 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**

※副題について、「歩く（動く）」こととは、活動量を増やすことや活動範囲を広げることであり、そのための活動例として推進していくもの。

※2期目からは「続ける健幸づくり」等、変化をつけることを想定し、1期目のプランはスタートなので「始める」を副題とする。

3つの柱

ひと ひとの健幸づくり

- 個人に働きかける取組
- 個人で取り組める取組

個人

ターゲット



- 個人（ひと）

くらし くらしの健幸づくり

- 生活圏域における小集団（コミュニティ）等に働きかける取組
- 小集団で取り組む取組

生活
圏域

ターゲット

- 家族
- 身近な地域
- 学校・職域（企業・団体）
- グループ・サークル

まち まちの健幸づくり

- 全市民を対象とした取組・イベント

全市

ターゲット



- 市全体

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

令和5（2023）年度～令和7（2025）年度

【個別目標】

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

【共通方針】

市民が主役の健幸づくり

（楽しく、生き生き）

協働による推進

（市民・企業・行政など地域一体で）

デジタル技術の活用

（健幸の見える化、情報へのアクセスを簡単に）

- ・健康管理（ヘルスケア）への興味・関心の向上
- ・ライフステージに応じた健幸づくり
- ・健康増進活動、「歩く」ことの促進

- ・地域での健幸づくりの機会の充実
- ・企業や団体と連携した健幸づくり活動、「歩く」ことの推進
- ・人との交流や支え合いによる生きがいづくり

- ・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
- ・公園やスポーツ施設等の健康増進拠点としての活用
- ・安全で安心な健康増進環境の整備



● はじめに

スマートウェルネスあさひかわプランとは

「スマート（賢く、快適）」と「ウェルネス（健幸）」という言葉から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、行政、市民、民間、地域が一体となり、健幸*づくりに取り組むためのアクションプランです。

※健幸（けんこう）：健やかで幸せな生活

策定の背景

- ・全国、全道を上回る高齢化の進行や要介護(要支援)認定者の増加等から、疾病の発症や重症化予防を一層推進する必要があります。
- ・第2次健康日本21旭川計画(総合評価)では、男女とも身体活動量の低下や、がん検診受診率の低下等が課題となっており、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。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、健(検)診・医療受診控え、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。
- ・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。

プランの位置付け

保健医療分野だけで個人の健康増進を図るのではなく、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、分野横断的な健幸づくりに取り組むためのアクションプランとして位置付けます。



計画期間

令和5年（2023年）6月～令和8年（2026年）3月

● 目指す姿

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

スマートウェルネスあさひかわプラン ～「歩く」ことから始める健幸（けんこう）づくり

「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

※「歩く（動く）」こととは、活動量を増やすことや活動範囲を広げること

● 健幸づくりの共通方針

市民が主体の健幸づくり
(楽しく, 生き生き)

協働による推進
(市民・企業・行政など地域一体で)

デジタル技術の活用
(健幸の見える化, 情報へのアクセスを簡単に)

● 「歩く」ことから始める健幸づくり (令和5年度～令和7年度) 重点プロジェクト

ひと

ひとの健幸づくり

1 健康管理(ヘルスケア)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、健康管理への興味や関心の向上を目指します。

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・増進を図れるよう健幸づくりに取り組みます。

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。

くらし

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イベント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。

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。

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

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。

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。

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。

● 目標値

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%	75%

● 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

今後のスケジュール

2月1日	令和4年度第2回保健所運営協議会 ・ 骨子案の審議
2月～3月下旬	スマートウエルネスあさひかわプラン素案の作成
4月下旬～5月下旬	パブリックコメントの実施
6月下旬	スマートウエルネスあさひかわプラン策定



● はじめに

スマートウェルネスあさひかわプランとは

「スマート（賢く、快適）」と「ウェルネス（健幸）」という言葉から健やかで豊かに暮らすことができるまちづくりを進めるため、行政、市民、民間、地域が一体となり、健幸*づくりに取り組むためのアクションプランです。

※健幸（けんこう）：健やかで幸せな生活

策定の背景

- ・全国、全道を上回る高齢化の進行や要介護(要支援)認定者の増加等から、疾病の発症や重症化予防を一層推進する必要があります。
- ・第2次健康日本21旭川計画(総合評価)では、男女とも身体活動量の低下や、がん検診受診率の低下等が課題となっており、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。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、健(検)診・医療受診控え、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。
- ・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。

プランの位置付け

保健医療分野だけで個人の健康増進を図るのではなく、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、分野横断的な健幸づくりに取り組むためのアクションプランとして位置付けます。



計画期間

令和5年（2023年）6月～令和8年（2026年）3月

● 目指す姿

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

スマートウェルネスあさひかわプラン ～「歩く」ことから始める健幸（けんこう）づくり

「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

※「歩く（動く）」こととは、活動量を増やすことや活動範囲を広げること

● 健幸づくりの共通方針

市民が主体の健幸づくり
(楽しく,生き生き)

協働による推進
(市民・企業・行政など地域一体で)

デジタル技術の活用
(健幸の見える化,情報へのアクセスを簡単に)

● 「歩く」ことから始める健幸づくり (令和5年度~令和7年度) 重点プロジェクト

ひと

ひとの健幸づくり

1 健康管理 (ヘルスケア) 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,健康管理への興味や関心の向上を目指します。

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・増進を図れるよう健幸づくりに取り組みます。

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。

くらし

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イベント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。

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。

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

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。

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。

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めます。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めます。

● 目標値

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%	75%

● 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