

第2次スマートウェルネスあさひかわプラン骨子（案）について

第2次スマートウェルネスあさひかわプラン策定に向けた検討状況

スマートウェルネスあさひかわプラン懇談会

第1回：令和7年7月7日

- ・次期プランの方向性についての意見交換

第2回：令和7年8月4日

- ・第2次スマートウェルネスあさひかわプランの方向性について
- ・第2次スマートウェルネスあさひかわプランの取組について

スマートウェルネスあさひかわプラン策定 ワーキンググループ

第1回：令和7年6月3日

- ・次期プランの改正点について
- ・次期プラン策定に向けたアンケート調査について

第2回：令和7年7月22日

- ・プラン骨子についての意見交換

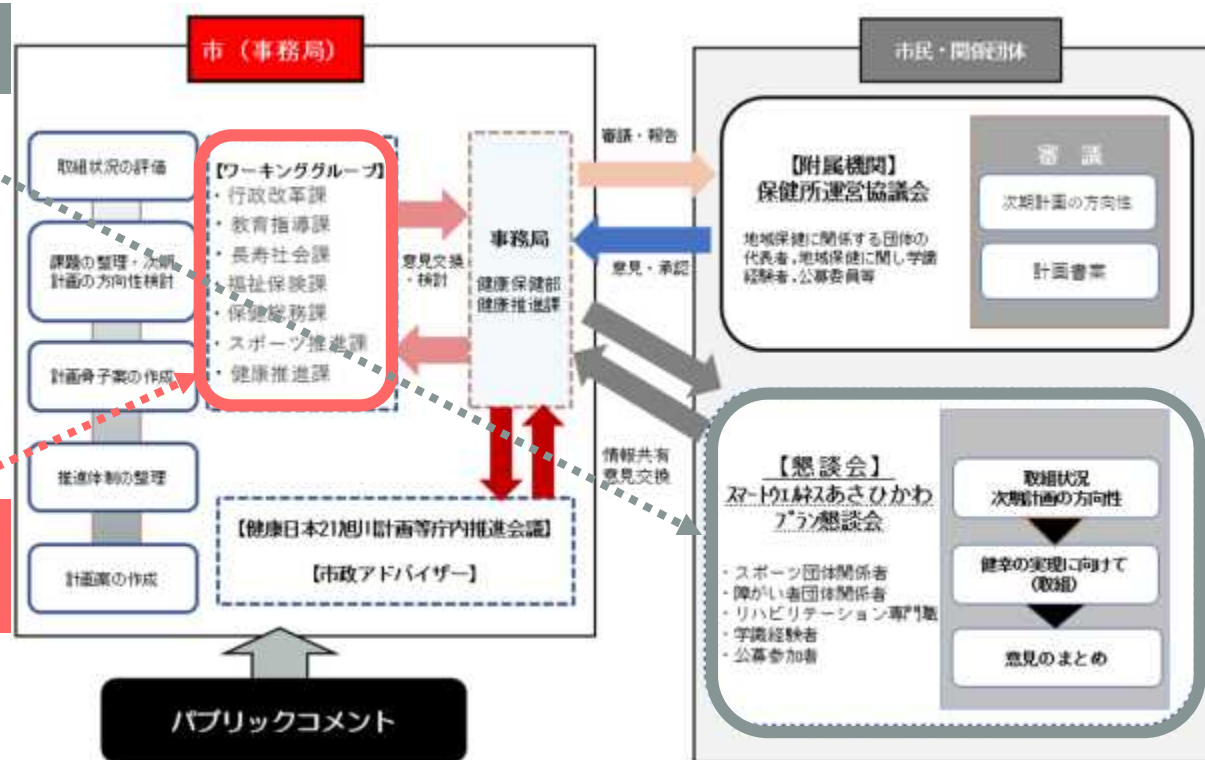
健幸づくりに関するアンケート調査

実施日：令和7年6月11日～6月24日（14日間）

対象者：アプリユーザー 13,499 人（令和7年6月24日時点）

実施方法：アプリのアンケート機能を使用

回収数：2,316 人（回収率17.2%）



令和7年12月下旬から令和8年1月末まで
実施予定

旭川市における健幸づくりの課題

情報不足（知られていない）

- 様々なサークルの活動
- 健康遊具がある公園
- スポーツ教室やイベントの開催
- 景観や食など楽しみがある散歩コース

若年層の健康意識の向上

- アプリ登録者が少ない
- 情報が伝わっていない
- 運動の機会が少ない
- 睡眠や食生活が不規則になっている

冬期間の活動

- 冬期間に運動が減る
- 冬期間は、どこかに出かけることがハードルになる

その他

- イベント等に参加する交通手段
- 人との交流（コミュニケーション）不足による精神面への影響

次期プランの方向性について

第1次プラン

歩くこと

活動を増やす・活動範囲を広げるという意味も含むものとしていたが、「歩行」のイメージが強い

+プラスの面

- ✓ 分かりやすい
- ✓ お金がかからない
- ✓ 高齢者にとっては身体機能の向上につながる
- ✓ 一人でもできる



-マイナスの面

- ✓ 高齢者のやることというイメージ
- ✓ 若い世代や障がい者には自分と関係がないと思われてしまう
- ✓ 一人でもできてしまう

第2次プランでは、アクション（何をすべきか）を分かりやすく、より多くの人に伝わる表現に・・・

スマートウェルネスあさひかわプランとは

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、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）として、令和5年度に策定しました。

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、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みます。

目指す姿

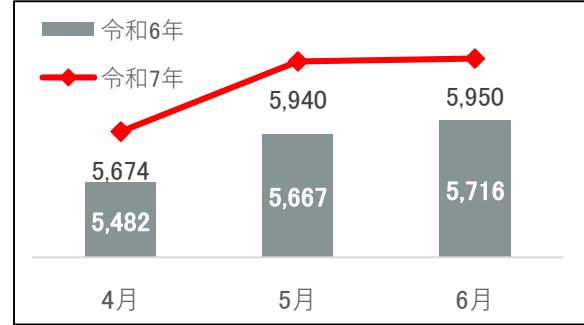
誰もが健やかに生き生きと暮らし 幸せを感じることができるまち

評価指標の達成状況

目標	指標（市民アンケート）	基準値（R3）	現状値（R7）	目標値	達成状況
1. 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%	78%	未達成
2. 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%	55%	未達成
3. 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%	73%	未達成

指標については、全ての項目において基準値を上回る数値となったが、目標値には至らず、未達成となっています。

1日当たりの平均歩数※の増加



平均歩数については、昨年度に比べて、増加傾向にあります。

※あさひかわ健幸アプリ利用者実績

平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

基準値（R3）	現状値（R6）	増減（R6-R3）
平均余命（年）	平均余命（年）	平均余命（年）
男性 80.5 女性 86.5	男性 80.1 女性 87.5	男性 -0.4 女性 +1.0
平均自立期間（年）	平均自立期間（年）	平均自立期間（年）
男性 79.2 女性 83.7	男性 78.9 女性 84.9	男性 -0.3 女性 +1.2

男性は平均寿命の短縮を下回る健康寿命の短縮、女性は平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加となっており、いずれも不健康期間は短縮となっています。

（出典）：KDB帳票 ※KDB（国保データベースシステム）では、健康寿命を「平均自立期間」と呼称し、平均寿命は0歳時点での平均余命を示している。

現状と課題

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。

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。

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。

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。

第2次スマートウェルネスあさひかわプラン

ひと の健幸づくり

興味関心の向上から取組
（健康増進活動）の実行へ

くらし の健幸づくり

人との交流の場や機会の創出

まち の健幸づくり

情報発信及び健幸づくりの環境整備

第1次

令和5～7年度

「歩く」ことから始める健幸づくり

「歩く」ことは、「歩行」を直接指すだけではなく、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

計画期間：3年

令和8～11年度

つながる、ひろがる健幸づくり

外に出かけて活動を増やし、活動範囲を広げることが、将来の**健康につながる**とともに、人と**人とのつながり**を創出し、市全体・世代間・未来の**健幸に波及**していくことを目指して、健幸づくりの取組を進めていくことを示したもの

計画期間：4年

関連が深い、第3次健康日本21旭川計画【中間評価】の時期と合わせ、見直しを行います。

3つの柱

第2次プランも、前回のプランに引き続き、3つの柱に基づき、取組を推進します。

【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活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

個人で行う日々の健幸づくりの取組を推進していくとともに、人とつながりを持ちながら健幸づくりに取り組むことができるよう支援を行います。

協働による環境の整備

行政、市民、民間企業などがそれぞれの強みやつながりを生かし、高齢者や障がいのある方を含むすべての人が健幸づくりに取り組むことができるような環境づくりを進めます。

デジタル技術の活用

従来の広報媒体に加え、あさひかわ健幸アプリやSNSを活用した情報発信やデジタル技術を活用した健康管理（ヘルスケア）の推進により、若い世代や働き世代、また健康無関心層などへの働きかけを行います。

目指す姿

