

資料	令和4年11月30日
	第3回スマートウェルネスあさひかわプラン懇談会

第3回懇談会資料

第3回 議題

1. 第2回懇談会のまとめ

2. ワーキンググループ第1回～第3回の報告

3. 懇談会まとめ

1. 第2回懇談会のまとめ

懇談会の進め方

＜1回目＞

市民の健康と健康づくりの現状について（参加者からの情報提供）



＜2回目＞

課題、対応方針等の整理



＜最終回＞

懇談会での意見等の整理と確認

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るのか,
人と繋がりを持つのか?

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?

周知方法・周知媒体

SNSの活用

ホームページ

メディア

掲載の工夫

協働

- ✓ インスタグラムの広告
- ✓ #ハッシュタグ
- ✓ QRコードによるホームページへの誘導
- ✓ 戦略的なメディアの活用
- ✓ 目を引く、見たいと思えるデザイン
- ✓ 健康に特化した情報発信
- ✓ 対象年齢に合わせた周知方法
- ✓ 既に根付いている（知名度が高い）イベントとの協働
- ✓ 企業との協働

旧態依然からの脱却

目を引くチラシの例 ～鷹栖町議会の広報

多くのメディアにも取り上げられている

「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

健幸アプリ導入イメージ

✓ 楽しく

出かける・参加する・歩く・Wポイント

✓ 可視化

歩数・消費カロリー・医療費抑制額

✓ 特典

歩数でポイント → 賞品獲得

✓ 競争

歩数ランキング

※令和5年度予算 要求中

R4

次年度予算
要求

R5

アプリ構築
体験会

R6

アプリ本格
稼働



健幸アプリ活用イメージ①

Wポイント

ウォーキングイベント

例えば…

イオンとの共催（検討中）

✓ 包括連携協定締結済

- イオンモール旭川駅前
- 旭川西店
- 旭川永山店



健幸アプリ活用イメージ②

Wポイント

特に冬期間

施設利用でのポイントGET!

例えば…

- 博物館
- 彫刻美術館
- 科学館
- 体育施設

外出の機会＆施設の利用者増加



イベント

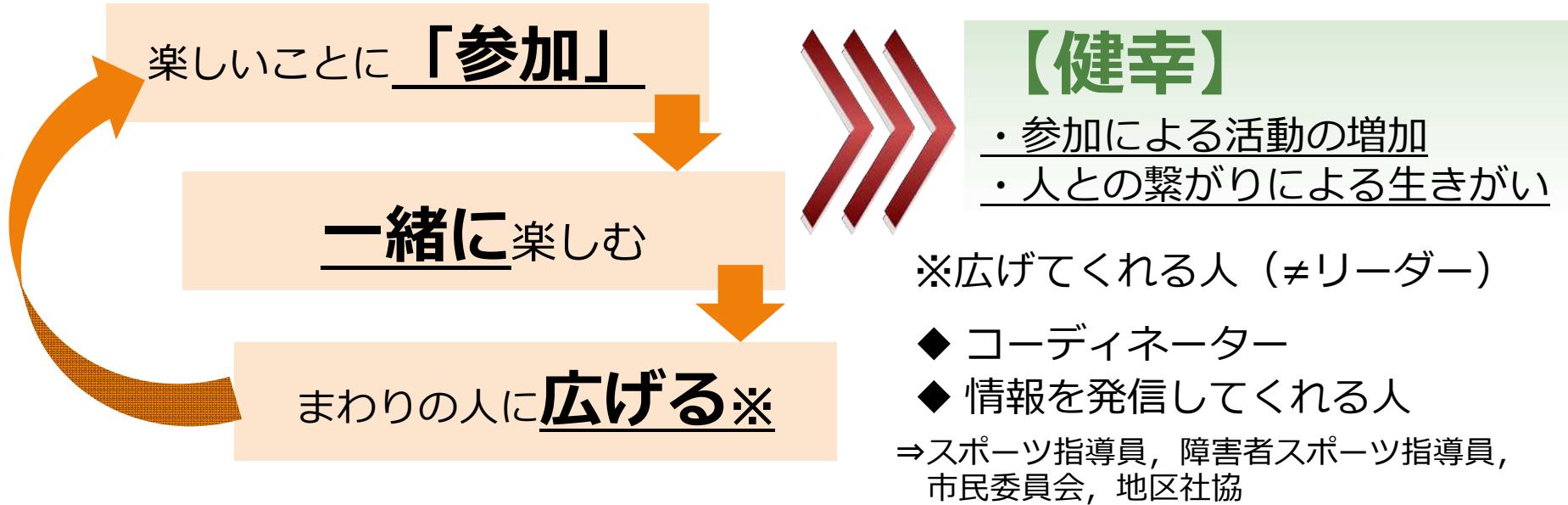
- ✓ スタンプラリー
- ✓ ガーデニング見学
- ✓ 冬の公園での雪像やかまくらづくり
- ✓ 冬の動物園でウォークラリー



ポイント

- ✓ 高齢者が活躍できる場面（地域での子どもの見守りなど）があると、高齢者にとっての生きがい（健幸），世代間交流による地域の活性化につながる
- ✓ 子どもが楽しく参加できるプログラムであれば、親世代の参加が見込める

仲間づくり・生きがい



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

企業が提供する無料アプリ（個人向け）

➤ 無料で活用できる健康関連アプリの例

企業	コカ・コーラ	イオンモール	docomo	第一生命	
アプリ名	CokeONアプリ	イオンモールアプリ	dヘルスケア	健康応援アプリ 「健康第一」	
機能	歩数カウント	○	○	○	○
	ポイント機能	○	○	○	○
	ポイント獲得	スタンプをためる	歩数に応じてくじに参加	健康ミッションクリア	目標歩数を達成すると抽選に参加
	ポイント交換	ドリンクと交換	WAONポイント	dポイント	コンビニクーポン
	その他 健康機能	—	—	体重、血圧、脈拍を入力し グラフ表示。同年代との比 較ができる。	健診結果を読み取ると健康 年齢と健康タイプを判定。 改善アドバイスや将来の発 症リスクを判定。
有料版	—	—	○	—	

Coke ON アプリ

スタンプについて

Coke ONアプリとスマホ自販機を接続した状態でドリンクを購入するとスタンプを1個ためることができます。ほかにも、おトクなキャンペーン、サービスを利用してすることでスタンプをためることができます。スタンプが15個たまると、お好きな製品と交換できるドリンクチケットが1枚もらえます。



スタンプが15個たまると、お好きな製品と交換できるドリンクチケットがもらえます。



キャンペーンに参加してためる



歩いてためる

Coke ONウォークで歩数目標を設定すると、1週間の目標を達成するたびに、スタンプがもらえます。

また、累計歩数での特典や期間限定のキャンペーンでもスタンプをもらうことができます。



スマホ自販機で製品を購入してためる

スマホ自販機をさがす

本アプリに対応したスマホ自販機には、自販機右上または、金額表示部にこのマークがあります。



スマホ自販機の設置場所はアプリの「自販機検索」からも探すことができます。

ドリンクチケットについて

Coke ONアプリのドリンクチケットは、スマホ自販機で無料でコカ・コーラ製品と交換できます。



イオンモールアプリ

AEON MALL

イオンモール
アプリ



「トコくじ」へのご参加には
WAON POINT会員認証が必要です。

詳しくはこちら



アプリ限定の おトクなクーポン続々配信！ キャンペーン情報もチェック！



プッシュ通知で
イベント情報やおトクな
お知らせが届きます！



お店の情報を検索したり、
フロアマップ機能で
気になるお店が見つかります！



自宅などからモールへの行き方をナビゲート!
**周辺道路の混雑状況も
確認できます!**

WAON POINT会員認証(アプリ連携)で

01.
WAONPOINTが
使えます&
たまります！

気になる
ウォーキングデータも!
WAON POINTが
同じ機能がアプリで
使ったり、ためたり
限定クーポンがもらえて
グラフでひと目で
わかる!毎日CHECK!



02.
「トコくじ」に
(ウォーキング特曲)
参加できます!



dヘルスケア

dヘルスケア

毎日の歩数と体重の記録が
dポイントに！

「無料」ダウンロードはコチラから！



FEATURE 01

**健康ミッションクリアで
dポイントをゲット！**

歩数計測や体重記録など、健康に関するミッションを毎日配信しています。ミッションをクリアするだけでdポイントがもらえます！



FEATURE 02
グラフで健康の変化を
カンタンに確認！

歩数に加え、体重、血圧・新規もグラフで表示されます。
さらに同性同年代の方たちの記録と比較することもできます。



FEATURE 03

毎日の頑張りを
振り返りで確認！

体重や血圧の入力、ミッション達成など毎日の健康習慣の
頑張りをカレンダーに表示されるスタンプでひと目で
分かるほか、毎月のミッションのクリア回数も
振り返ることができます！



「dヘルスケア」アプリとは
**おトクで、カンタン。
だから続けられる！**

複雑なのは続かないかも…そんな三日坊主さんもご安心を！
「dヘルスケア」アプリは、毎日届く健康に関する
「ミッション」をクリアするだけ！



累計1,000万
ダウンロード突破！

ご要約ありがとうございます！

※2022年1月現在



健康アプリ「健康第一」

健康
第一

健康応援アプリ
「健康第一」

第一生命はお客さま一人ひとりの
健康づくりを応援しています。

まずは、「今の健康状態」をチェック



健康診断結果をスマホで読み取るだけで
健康年齢と健康タイプがその場でわかる!

*「健康年齢」は株式会社JICの登録商標です。

毎日変わるストーリーで
「歩く」をもっと楽しく

ディズニーデザイン
歩数計

WEB限定

プレゼントキャンペーンや
ディズニーの耳寄り情報も



大好評

目標歩数達成で、
毎週実施する抽選に参加できます!

やった!目標達成!



健康状態や生活習慣から
将来の発症リスクをかんたんチェック

1日の目標歩数を達成すると、
毎週抽選でコンビニクーポンが当たる



大人気

サラリーマン川柳が
楽しめます!

アプリからかんたんに
句の応募ができる



タニタ健康プログラム（東神楽町）

ひがしかぐら健康くらぶ

平成28年度設立

＜対象＞ 町民又は町内の事業所等に勤務している方（年齢制限なし）

＜年会費＞ 1,000円（中学生以下500円）

主な取組内容

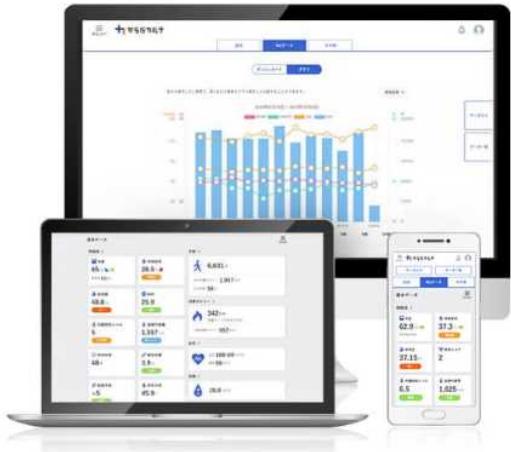
タニタの活動量計
を借りる

- ◆活動量計で歩数、運動時間、総消費カロリー等を計測
- ◆「健康の駅」（町内5箇所）で体組成計等で体の状態を測定

健康の駅又はローションのロッピー（端末）に活動量計の情報を読み込ませる

- ◆タニタの「からだカルテ」（WEBサイト及びアプリで閲覧可）でデータや分析結果を見る
- ◆貯まった健幸ポイントを賞品と交換

タニタ 「からだカルテ」



健康管理は これ1つにおまかせ！

「からだカルテ」は、誰でも簡単に無理なく続けられる健康習慣づくりのためのWEBサービスです。体重や体脂肪率データから歩数・食事まで、健康に関する大切な情報を一つの場所に記録できます。「からだの状態」を簡単に見える化し、健康管理に必要な三要素「食事・運動・休養」のバランスを整えることで、健康づくりを長期的にサポートします。

からだカルテの特徴



かんたん記録

健康管理Myデータ

日々増えていく健康情報を管理するのは大変です。からだカルテなら歩数や体重・体組成データから食事記録まで、複数のデータを一元管理し、分かりやすく『見える化』。自分のからだの変化や傾向を一目で把握することができます。



歩いて貯まる

からだカルテポイント

楽天ポイント・ネットマイルへの交換が可能！歩いてはかることでどんどん「からだカルテポイント」が貯まるお得なサービス。体組成計や歩数計での測定に応じてポイントが獲得できます。



プレゼントGET

ウォーキングラリーに参加

からだカルテ会員同士で歩数を競う、オンラインのウォーキングラリーイベントに参加して世界の名所の旅を楽しみながら歩数アップを目指しましょう。上位入賞者にはプレゼントが当たるチャンス♪

健幸づくりのツール

若い世代（働く世代）への効果

興味・関心 + 健康ツール
健幸アプリ

活動UP

健康増進

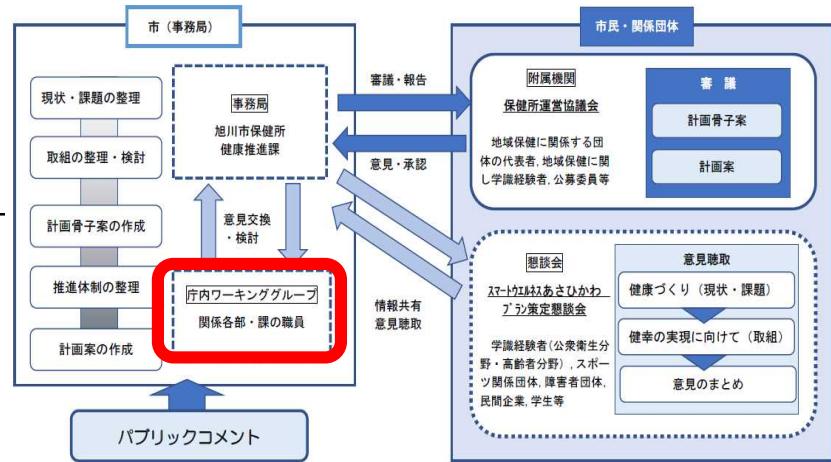


アプリ導入は、健幸づくりのツールとして様々な効果と可能性があると考えており、市民の活動量を増やすための後押しができるような取組を進めて行きたいと考えています。

2. ワーキンググループ第1回～第3回の報告

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



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（案）】

スマートウエルネスあさひかわプラン

～ みんなで始める健幸づくり

※副題について、2期目からは「みんなで続ける健幸づくり」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。

成果指標について

- ✓ 健康と幸せの2つの視点で成果が図れる指標がよいのではないか
- ✓ 市民アンケートの活用
- ✓ 健康寿命等の客観的な数値データ
- ✓ 「歩くこと」または「身体活動の増加」を図れる指標

【課題】

- 歩数は現状値がない。
全国（令和元年）男性 6,793歩 女性 5,832歩（1日当たりの平均歩数）
(※国民健康・栄養調査：都道府県別は、平成28年度データまでの公表)

現状値が把握できているデータ

区分	指標名	現状値
① 客観的数値データ	健康寿命	男：79.40歳 女：83.99歳 (R2)
② 主観的健康観	ふだん健康だと感じている市民の割合 (市民アンケート)	74.0% (R3)
③ 健幸づくりの意欲	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 (市民アンケート)	45.4% (R3)
④ 暮らしやすさ (幸福度)	暮らしやすいまちだと感じている市民の割合 (市民アンケート)	69.1% (R3)

【成果指標】

市民アンケート②～④

※健康寿命は短期間で成果を見ることが困難と考えた

市民アンケートのほか、歩数の実態を把握し、歩数の増加を目指します。

プランのカテゴリー（柱）



【案】

まちの健幸づくり
ひとの健幸づくり
くらしの健幸づくり

最も多い共通意見

個別目標の意見を包括できるカテゴリー

3つの柱

ひと

ひとの健幸づくり

- 個人に働きかける事業
- 個人で取り組める事業

個人

事業ターゲット



- 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）等に働きかける事業
- 小集団で取り組む事業

生活
圏域

事業ターゲット

- 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事業・イベント

全市

事業ターゲット



- 市全体

スマートウェルネスあさひかわプラン

～みんなで始める健幸づくり

【個別目標の案】

ひとの健幸づくり

- ・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
- ・健康増進活動の促進

くらしの健幸づくり

- ・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の推進
- ・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

- ・季節を問わずに健幸づくり活動に取り組めるまちづくりの推進
- ・公園や体育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

令和5（2023）年度～令和7（2025）年度



● 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。

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、疾病的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)診や医療受診控えや高齢者の生活不活発化によるフレイルや認知症等の進行、生活習慣の乱れによる健康状態の悪化などが懸念され、感染対策と共に存した健康づくりが必要です。
- 市民のライフスタイルやデジタル技術の進化など、時代に即した健康づくりを進めることができます。

● 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 ~みんなで始める健幸(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

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康づくりの視点を取り入れ、分野横断的な健幸づくり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

● 健幸づくりの共通方針

仮

戦略的な広報活動

デジタル活用

協働の（みんなで）推進

● みんなで始める健幸づくり（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

- ・健康に関する知識の普及啓発
- ・世代に合わせ、デジタルツール（電子媒体）や紙媒体等を通じたタイムリーな情報発信
- ・健康に係るデータの見える化

取組例

2 ライフステージに応じた健幸づくり

- ・学生～学校での取組
- ・ライフステージに応じた健（検）診の受診、健康の保持や疾病の発生予防への取組
- ・高齢者～介護予防の推進

3 健康増進活動の促進

- ・歩くこと（ウォーキング）の推進
- ・民間等と連携し、インセンティブを付与する事業により健康増進活動を推進
- ・イベント等を通じた活動量の増加を推進

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

- ・地域の健康づくりの取組支援
- ・各種団体等と連携した地域での健康づくりイベント

5 企業や団体と連携した健幸づくりの推進

- ・各種団体等と連携した健康まつりの実施
- ・企業等との相互協力による集客や認知度向上の取組
- ・企業や保険者との連携事業

6 人との交流や支え合いによる生きがいづくり

- ・住民主体の地域活動の推進
- ・世代間交流の推進
- ・地域の会館等の施設を活用した健幸づくりの取組

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
- ・冬期間のイベント開催

8 公園や体育施設等の健康増進拠点としての活用

- ・健康遊具や体育施設の周知・利用促進
- ・公園及び体育施設を活用した運動イベントの開催

9 安全で安心な健康増進環境の整備

- ・自転車利用を促進するため、自転車走行位置の明示や走行環境の改善
- ・受動喫煙防止対策の推進

● 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%	
◆ 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%	
◆ 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%	

● 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

3. 懇談会まとめ

個人や各団体の立場でできることは？

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