

## ● はじめに

### スマートウェルネスあさひかわプランとは

誰もが生き生きと暮らし、幸せを感じることができるまちの実現を目指し、市民の健幸づくりを無理なく効果的かつ効率的に、より実効性を持って取組を進めていくためのアクションプランです。

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」を直接指すだけではなく、活動量を増やすことや活動範囲を広げるといった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。

※スマートウェルネス：「スマート（賢く、快適）」と「ウェルネス（健やかで幸せな生活）」

※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。

## ● プランの構成

### 3つの柱

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「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。

### プランのイメージ

イメージ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「くらしの健幸」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、旭川市民の木である「ナナカマド」が秋になるとたくさんの小さな赤い実をつけるように「幸せの実」を实らせます。行政や企業、関係機関・団体等は木の栄養（養分）となるよう取組を推進します。



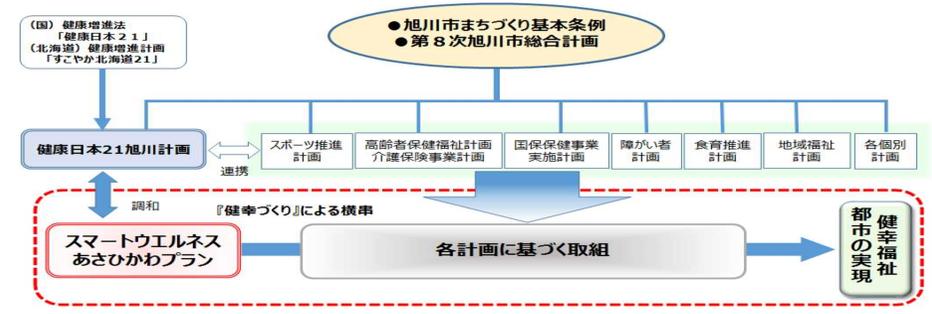
### 目指す姿

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

## 「健幸福祉都市」

### 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みます。



### 計画期間

令和5年度（2023年度）～ 令和7年度（2025年度）

## ● 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  
(ヘルスケアデータの見える化,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 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。

#### 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。

※インセンティブ：取組の成果に対して与えられる「報奨」

### 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。

#### 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。

## ● プランの指標

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%

## ● 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**