



ASAHIKAWA
CITY

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^{けんこう}健幸づくり～

Smart Wellness Asahikawa Plan



令和8年(2026年)3月

旭川市

はじめに

人生 100 年と言われる中、長い年月を豊かに生き、年齢に関わらず活躍し続けるために、健康は欠かせないものですが、本市におきましては、全国、全道を上回る高齢化率の進行や要介護等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し、市民の健康意識向上と実践を支援していく必要があると考えています。

このような認識のもと、健康上の問題に制限されることなく日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」の延伸と合わせ、生きがいや心の豊かさといった広い視点で捉えた健康の概念であるウェルネスを、旭川市では健やかで幸せな生活の「健幸（けんこう）」と定義し、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のアクションプランとして、令和 5 年 6 月に「スマートウェルネスあさひかわプラン」を策定し、取組を進めてきました。

取組の一環として令和 6 年 4 月に運用を開始した「あさひかわ健幸アプリ」は、温かみのあるデザインや多種多様な協賛品の提供などにより、多くの市民の皆様にご利用いただき、健幸という言葉と共に健幸づくりの裾野が広がってきたものと感じています。

第 2 次となる本プランでは、副題を「つながる、ひろがる健幸づくり」として、前プランに引き続き、誰もが気軽に取り組むことができる「歩くことから始める健幸づくり」の取組を踏襲するとともに、外に出かけて活動を増やすことを後押しし、人と人とのつながりがひろがり、このプランの目指す姿である「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」、健幸なまち旭川を実感していただけるよう、更なる取組を推進してまいります。

最後になりましたが、本プランの策定に当たり、御尽力賜りました市政アドバイザーの宇都宮啓先生、スマートウェルネスあさひかわプラン懇談会参加者の皆様をはじめ、貴重な御意見を頂きました市民の皆様には厚くお礼申し上げますとともに、取組の推進に向けてより一層の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和 8 年 3 月

旭川市長 今津 寛介



● ● ● ● 目 次 ● ● ● ●

第1章	プランの概要	1
1	プランの策定に当たって.....	1
2	目指す姿	2
3	プランの位置付け	2
4	計画期間	4
第2章	現状と課題	5
1	旭川市の現状.....	5
2	これまでの主な取組	15
3	指標（目標）の達成状況.....	17
4	課題	20
5	今後の方向性.....	23
第3章	施策と取組	24
1	3つの柱	24
2	共通方針	26
3	施策体系	26
4	プロジェクト.....	27
	ひとの健幸づくり	27
	くらしの健幸づくり	29
	まちの健幸づくり	30
5	評価指標	32
6	推進体制	33
資料編	34
1	策定体制	34
2	策定経過	34

第1章 プランの概要

1 プランの策定に当たって

スマートウエ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。

その後、健康増進法（平成14年法律第103号）第7条第1項の規定に基づき、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（平成24年厚生労働省告示第430号。以下「基本的な方針」という。）の全部が改正され、令和6年4月1日から適用が開始されました。

基本的な方針では、「誰一人取り残さない健康づくりの展開」と「より実行性を持つ取組の推進」に重点を置いた健康づくりの推進を掲げており、具体的な内容は次のとおりです。

- ・多様化する社会において、集団に加え個人の特性をより重視しつつ最適な支援・アプローチの実施
- ・様々な担い手（プレーヤー）の有機的な連携や社会環境の整備
- ・ウェアラブル端末^{※1}やアプリなどテクノロジーも活用したPDCAサイクル^{※2}推進の強化

こうした取組は、well-being^{※3}の向上にも資することとなるとされています。また、基本的な方針の下、本市で策定した第3次健康日本21旭川計画（令和6年度～令和17年度）では、新たな視点として、自然と健康になれる環境づくり、ライフコースアプローチ^{※4}、ICTの活用を掲げました。

このたび、令和7年度（2025年度）に現行の「スマートウエルネスあさひかわプラン」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、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次スマートウエルネスあさひかわプランを策定します。

※1 ウェアラブル端末とは、手首や腕、頭などに装着するコンピューターデバイスのことで、代表的な例として、腕時計のように手首に装着するスマートウォッチがあります。

※2 PDCAサイクルとは、計画（Plan）、実行（Do）、評価（Check）、改善（Action）を継続的に行うことで、最適な手段となる取組や事業の遂行を目指すマネジメントの手法です。

※3 well-being（ウエル・ビーイング）とは、個人の権利や自己実現が保障され、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念です。

※4 ライフコースアプローチとは、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりをいいます。

【スマートウェルネスあさひかわプランについて】

「スマートウェルネスあさひかわプラン」の「ウェルネス」とは、従来の健康を広く捉えた概念であり、毎日をより良く生きるための健康維持・増進に向けた生活全般を指すものです。病気や障がいの有無で健康を考えるのではなく、生きがいや心の豊かさといった総合的な視点で健康を捉え、生活の質の向上や前向きな気持ちで生きていくための行動を重視した健康観であることから、本市では、「ウェルネス」を「健やかで幸せな生活＝健幸(けんこう)」と定義しました。また、「スマート」は、「賢く」や「快適」を意味し、市民の「健幸(けんこう)づくり」を無理なく効果的かつ効率的に進めるため、双方を組み合わせ、「スマートウェルネスあさひかわプラン」という名称にしました。

2 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**

本プランは「健幸福祉都市」の実現を目指し、健幸福祉都市の実現で目指す姿は、これまでのプランで目指してきた姿を踏襲するとともに、第3次健康日本21旭川計画の理念を共有し、「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」とします。

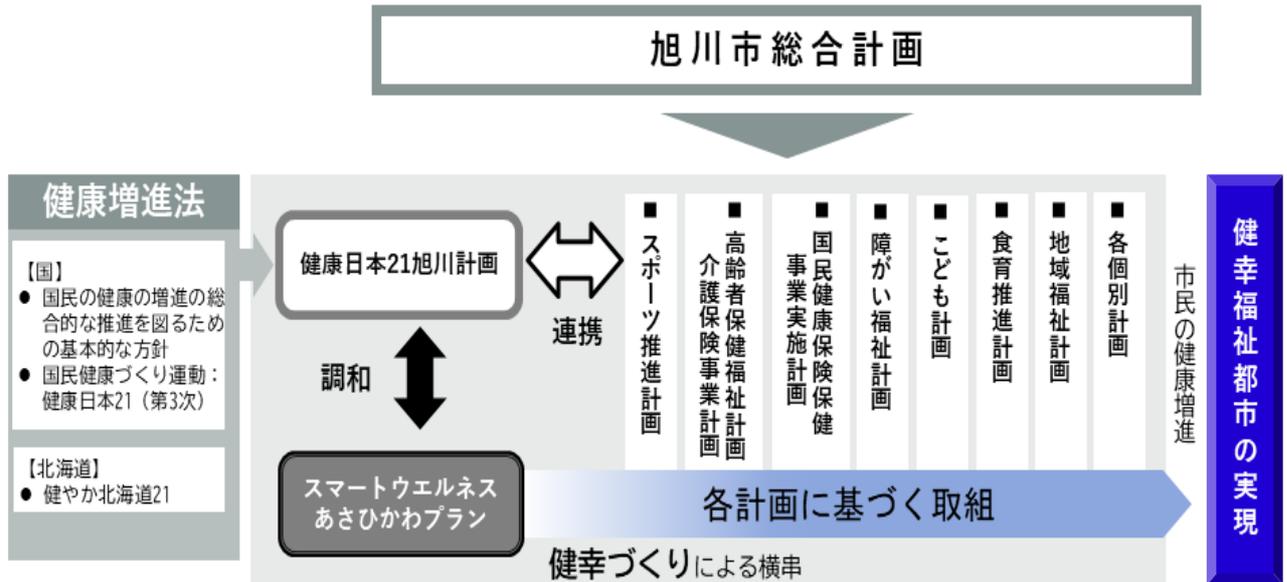
3 プランの位置付け

本プランは、「第8次旭川市総合計画」を最上位計画とし、健康増進法第8条第2項の規定に基づく本市の健康増進計画である「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。

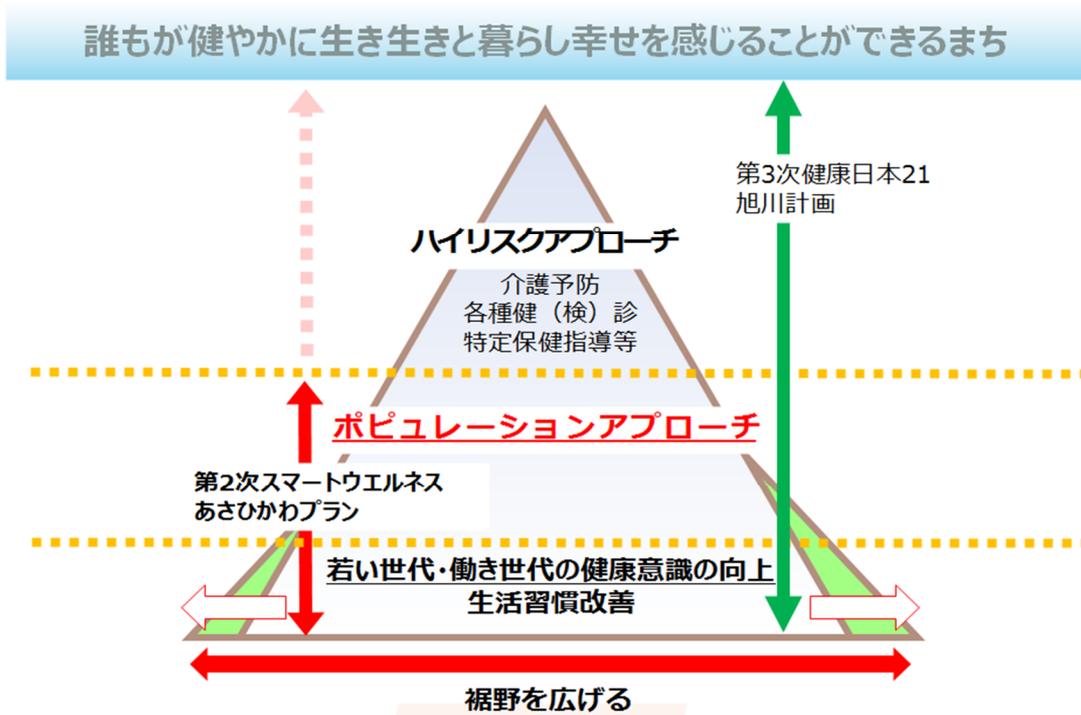
第3次健康日本21旭川計画とは理念を共有し、本プランでは、ポピュレーションアプローチ^{※5}により健幸づくりの裾野を広げ、特に若い世代や働き世代の健康意識の向上に取り組めます。

※5 ポピュレーションアプローチとは、集団全体に働きかけ、集団全体として健康リスクを下げていく取組をいいます。

【スマートウェルネスあさひかわプランの位置付け】



【健康日本21旭川計画とスマートウェルネスあさひかわプラン】



4 計画期間

本プランの計画期間は、令和8年度（2026年度）から令和11年度（2029年度）までの4年間とします。

本プランと関係が深い「第3次健康日本2 1旭川計画」と整合性を図りながら取組を効果的に進めていくため、終期を同計画の中間評価を行う時期と合わせ、見直しを行います。

スマートウェルネスあさひかわプランと関連計画の計画期間

	2023 令和5年度	2024 令和6年度	2025 令和7年度	2026 令和8年度	2027 令和9年度	2028 令和10年度	2029 令和11年度
まちづくり	■第8次旭川市総合計画（H28～R9年度）						
健幸づくり	■スマートウェルネスあさひかわプラン（R5～R7年度）			■第2次スマートウェルネスあさひかわプラン（R8～R11年度）			
健康増進		■第3次健康日本2 1旭川計画（R6～R17年度）					中間評価（R11）
スポーツ	■旭川市スポーツ推進計画（R5～R9年度）						
高齢者（介護予防）		■第9期旭川市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（R6～R8年度）					
生活習慣病		■旭川市国民健康保険保健事業実施計画（R6～R11年度）					
障がい		■第7期旭川市障がい福祉計画・第3期旭川市障がい児福祉計画（R6～R8年）					
子ども		■旭川市子ども計画（R7～R11年度）					
食育	■第4次旭川市食育推進計画（R5～R9年度）						
地域福祉		■第5期旭川市地域福祉計画（R6～R11年度）					

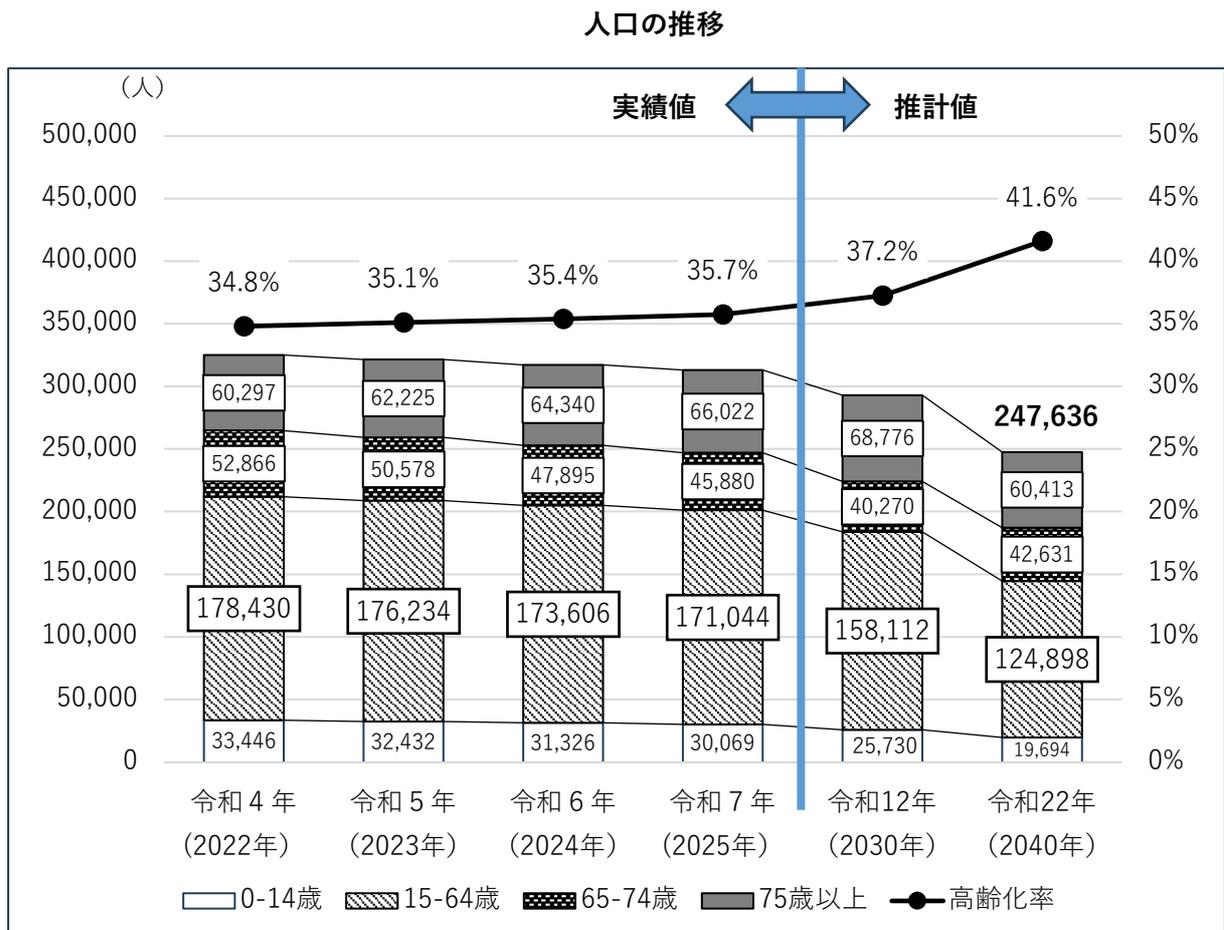
第2章 現状と課題

1 旭川市の現状

(1) 人口の推移

本市の令和7年10月1日の人口は、313,015人となっており、人口に占める65歳以上の割合（高齢化率）は35.7%となっています。今後も総人口は減少を続ける見込みであり、令和22年（2040年）には25万人を下回ることが推計されています。

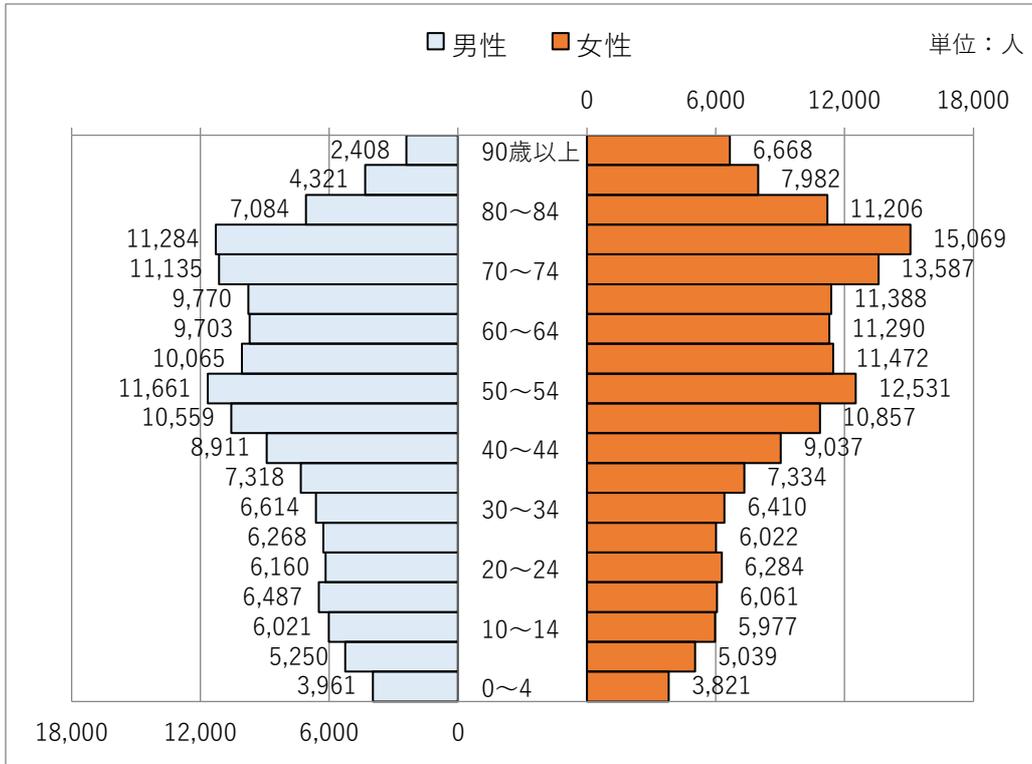
高齢者全体の人口は減少していますが、75歳以上の後期高齢者人口は増加を続けています。推計では、後期高齢者人口は、令和10年にピークを迎え、それ以降は減少することが見込まれていますが、少子化の進展により、高齢化率は上昇していくことが推計されています。



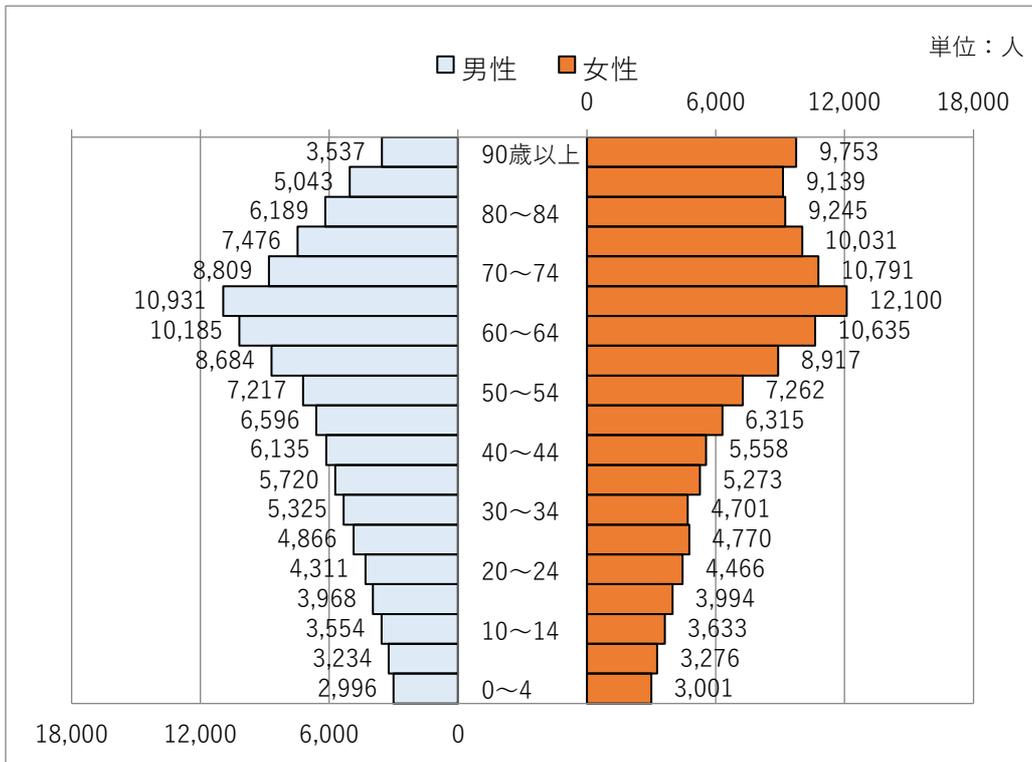
資料：(令和4年～令和7年)旭川市住民基本台帳（各年10月1日）、推計は5年間のデータ（平成30年～令和4年の住民基本台帳）をもとにコホート要因法で推計したもの

人口ピラミッド

令和7年（2025年）実績



令和22年（2040年）推計

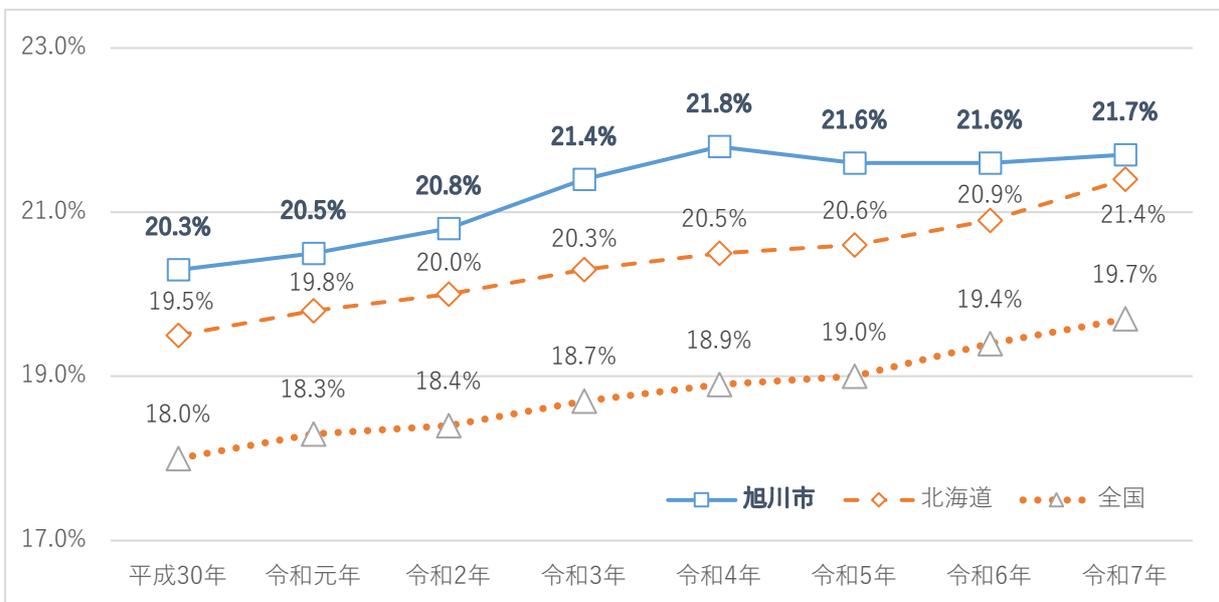
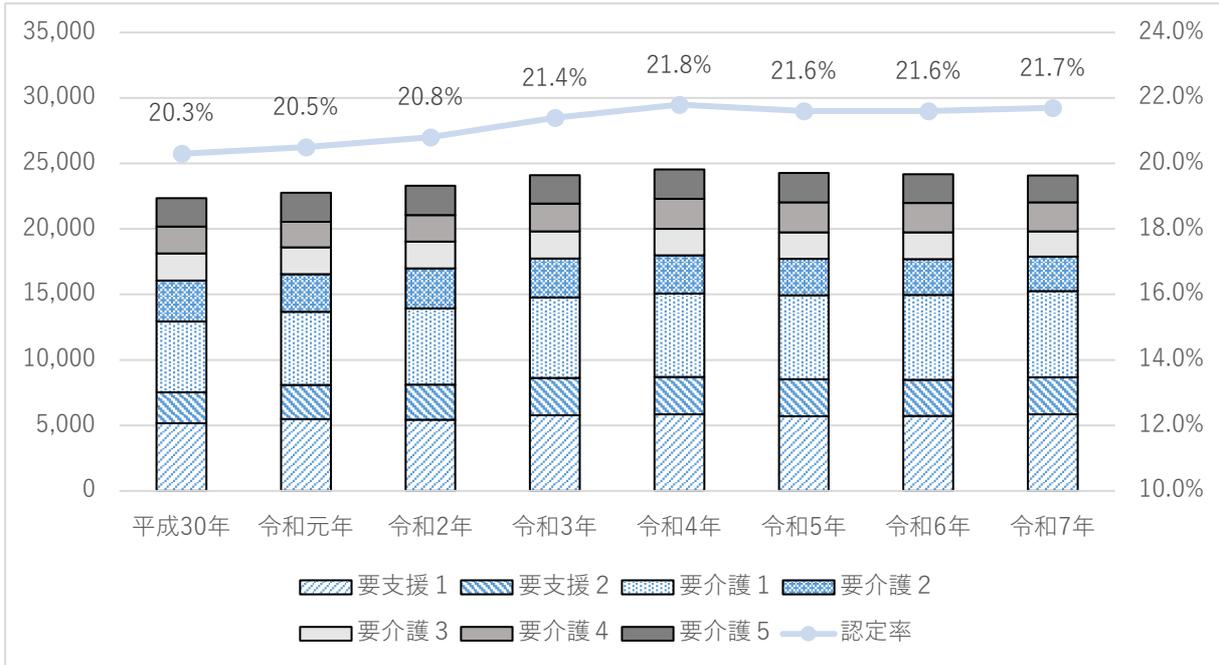


(2) 要介護等認定者数・認定率の推移

本市の要介護等認定者数及び認定率は、令和4年まで増加傾向にありましたが、令和5年以降は横ばいとなっています。

認定率は、北海道、全国を上回っていますが、近年、本市の認定率が横ばいとなっているため、増加傾向にある北海道との差が縮まっています。

認定者数と認定率の推移（各年3月末日）

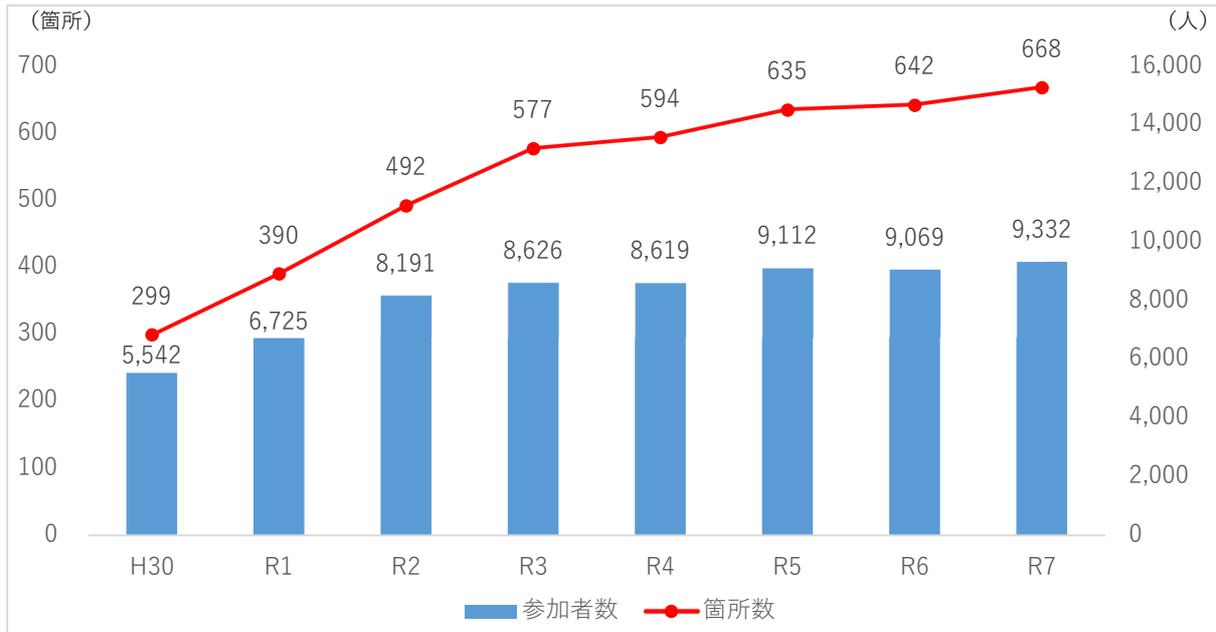


(出典) 厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」（令和6年、令和7年のみ「介護保険事業状況報告（月報）」

(3) 通いの場の推移

高齢者をはじめ地域住民が主体的に運営し、体操、茶話会、趣味活動等の介護予防に資する活動の場である「通いの場」の個所数及び参加者数は、コロナ禍においても減少することなく、増え続けています。

「通いの場」の個所数及び参加者数（各年3月末日）



(4) 高齢者の「生きがい」

旭川市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定に係る調査（日常生活圏域ニーズ調査）の結果では、要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者のうち、半数以上の方は生きがいがあると回答しているものの、前回調査からは減少しています。

設問	生きがいはありますか
-----------	------------

調査時期	令和元年度	令和4年度
	令和2年2月～4月	令和5年2月
対象者	要介護1～5の認定を受けていない65歳以上の高齢者	
発送数	4,400票	4,382票
有効回収数	2,762票	2,516票
生きがいあり	56.0%	51.5%

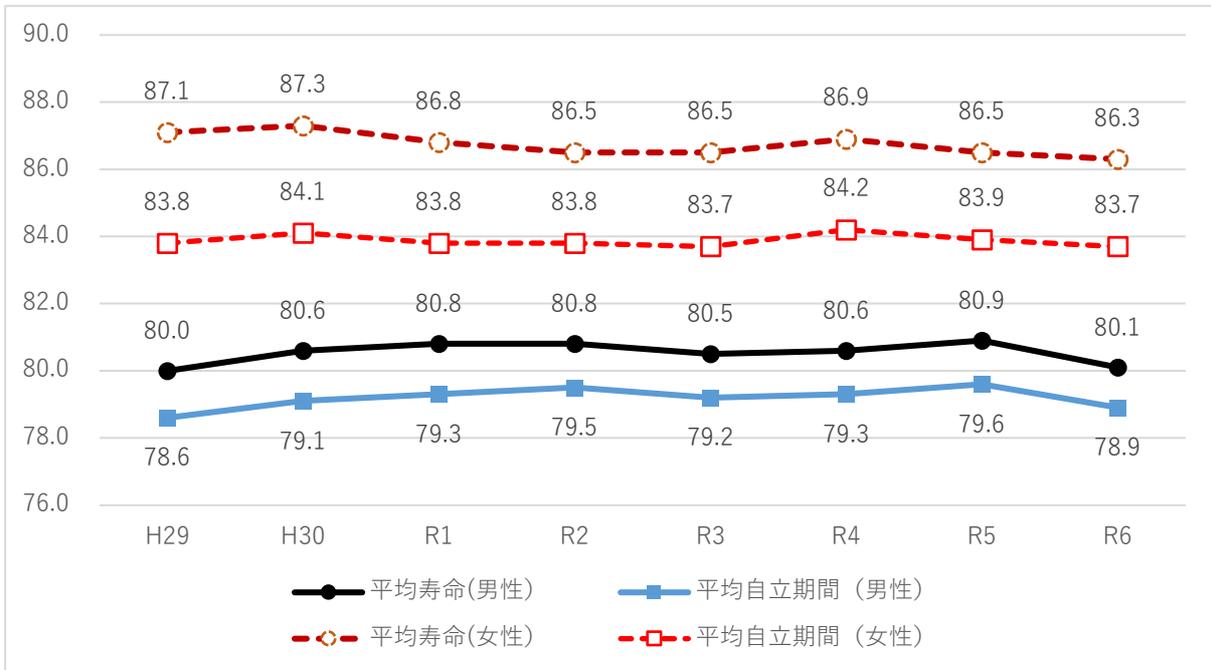
代表的な生きがい
・孫やひ孫の成長、孫やひ孫と会うこと
・旅行
・趣味
・家族
・仕事 など

(5) 健康寿命（平均自立期間）

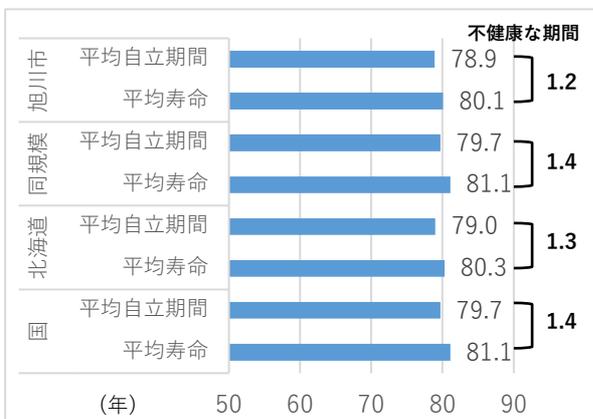
健康で自立した生活を送れる期間を「健康寿命」といい、国保データベース（KDB）システムにおいては、「日常生活動作が自立している期間の平均」を指標とした健康寿命を算出し、「平均自立期間」と呼称しています。介護受給者台帳における「要介護2以上」を「不健康」と定義し、平均寿命からこの不健康期間を除いたものを平均自立期間とし、平均寿命は、平均自立期間の平均対象の値として、当該システムでは0歳時点の平均余命（その後何年生きられるかという期待値）を示しています。

当該システムから算出された平均自立期間及び平均寿命について、国や北海道、同規模の自治体と比較すると、本市は不健康期間が短い状況にあります。その一方で平均寿命及び平均自立期間も短い状況となっています。

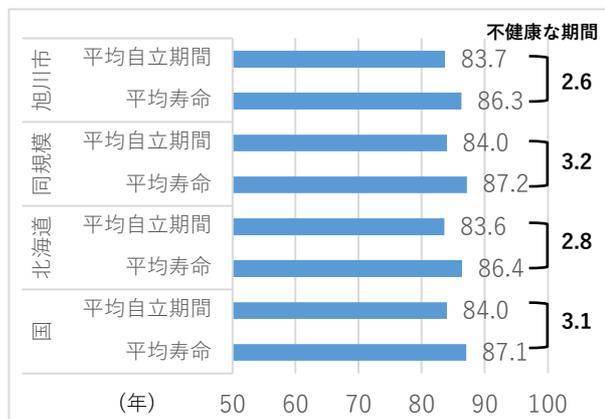
平均寿命と平均自立期間（健康寿命）の推移



男性 (R6)

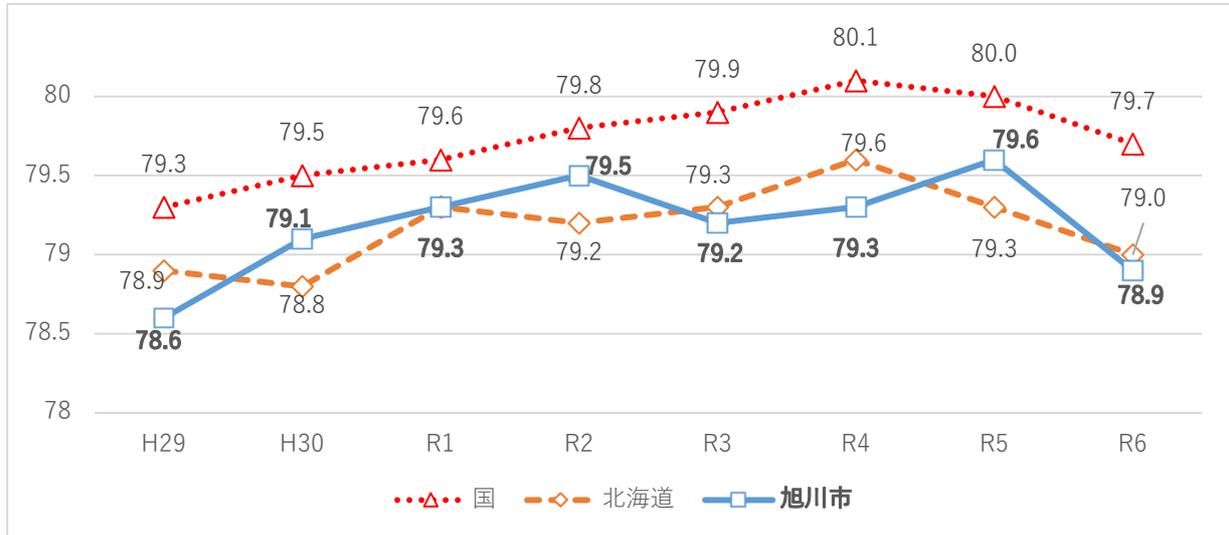


女性 (R6)

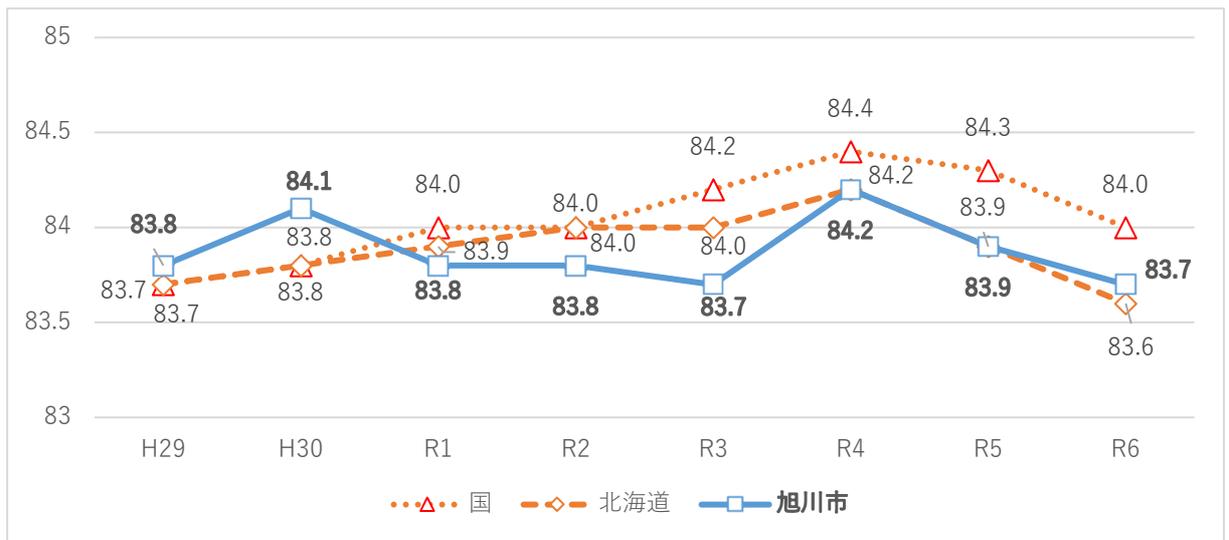


平均自立期間（健康寿命）の推移（国・北海道との比較）

男性



女性



◆ 健康寿命の算出について

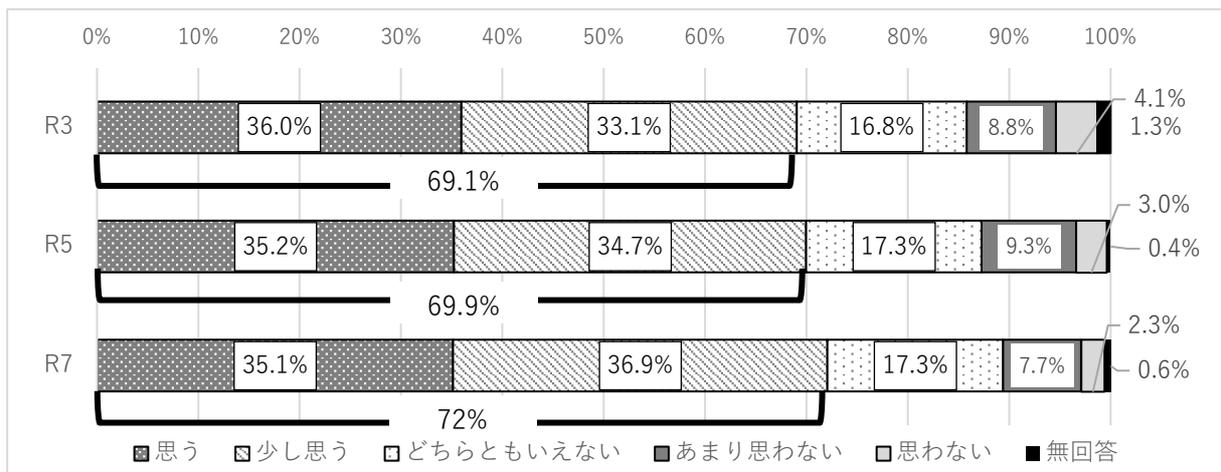
国や都道府県ごとに算出されている健康寿命は、国民健康基礎調査（3年ごとに実施される大規模調査）の回答をもとに算出される、「日常生活に制限のない期間の平均」であるのに対し、KDBシステムで算出される「日常生活動作が自立している期間の平均」は、介護保険データを用いるため、算出方法が異なります。

本プランでは、国や北海道との比較が可能である、KDBシステムにおいて算出される「平均自立期間」を使用しています。

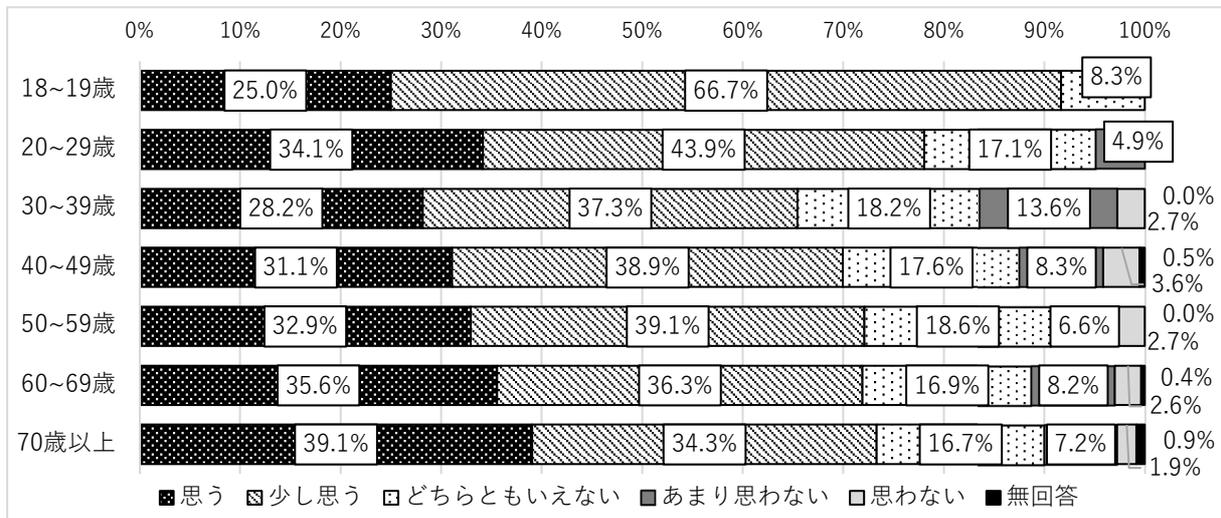
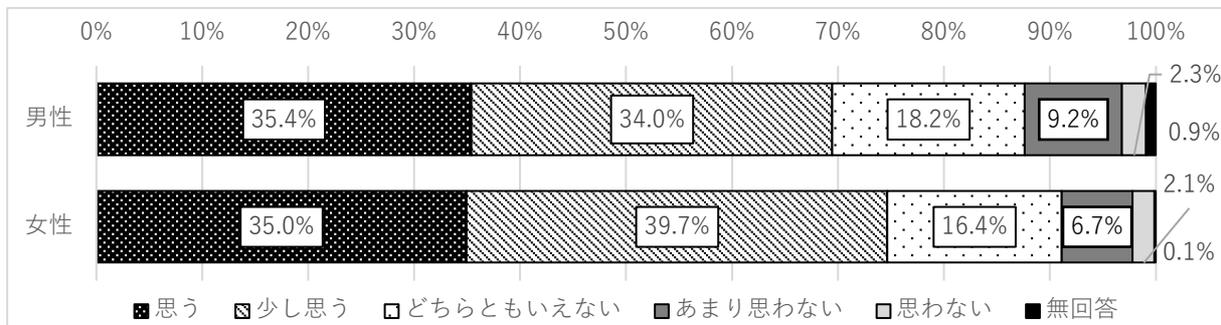
(6) 旭川市の暮らしやすさ

令和7年に実施した旭川市民アンケート調査の結果では、「旭川市は暮らしやすいまちだと思いますか」という設問に対して、「思う」が35.1%、「少し思う」が36.9%で、合わせて72%となっています。過去の調査と比べて、「少し思う」が増加し、「あまり思わない」「思わない」が減少しています。

男性と女性では、男性の方が暮らしやすいと思っている割合が低く、年代別では、30歳代が最も暮らしやすいと思っている割合が低くなっています。



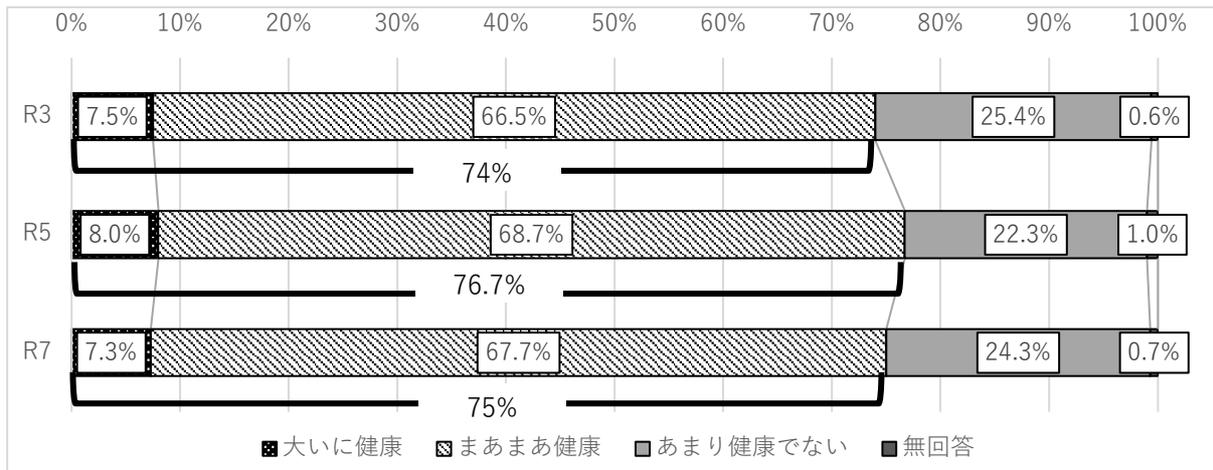
令和7年度旭川市民アンケート結果



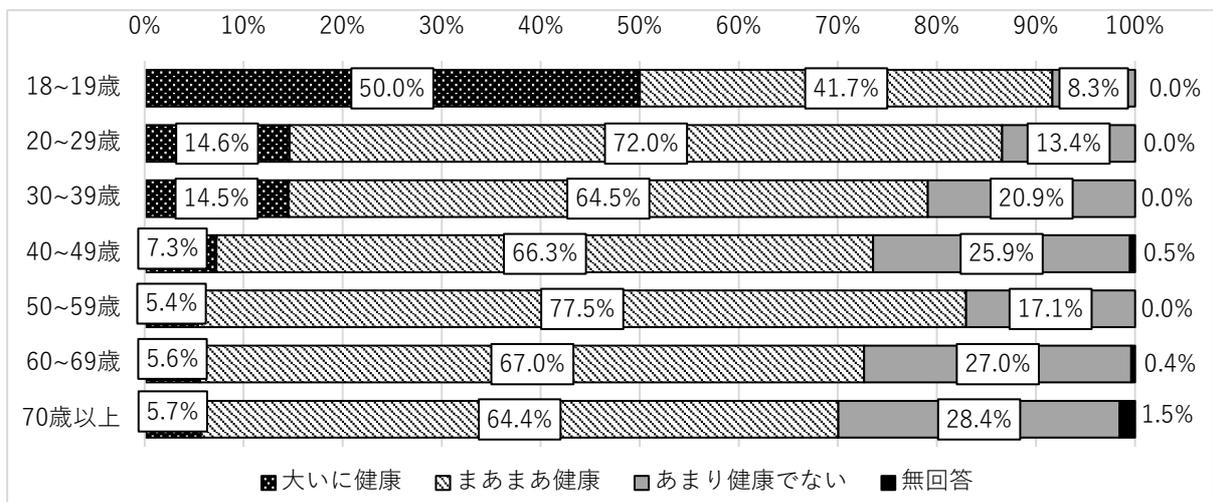
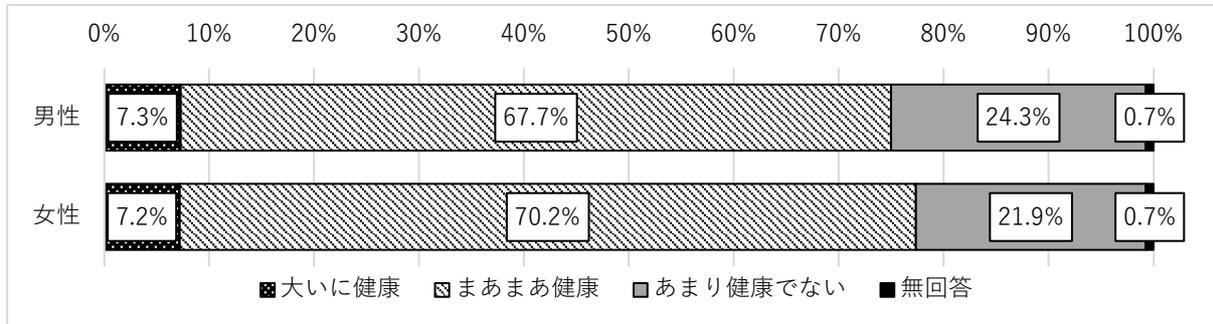
(7) 市民の健康状況

令和7年に実施した旭川市民アンケート調査の結果では、「あなたは、ふだん健康だと感じていますか」という設問に対して、全体では、「大いに健康」の7.3%と「まあまあ健康」の67.7%、合わせて75%の人が健康であると回答しています。令和3年調査と比べるとわずかに増加していますが、令和5年調査からは減少しています。

男性と女性では、男性の方が健康と感じている割合がわずかに低く、年代別では、「あまり健康ではない」の割合が70歳以上、60歳代に次いで40歳代となっています。



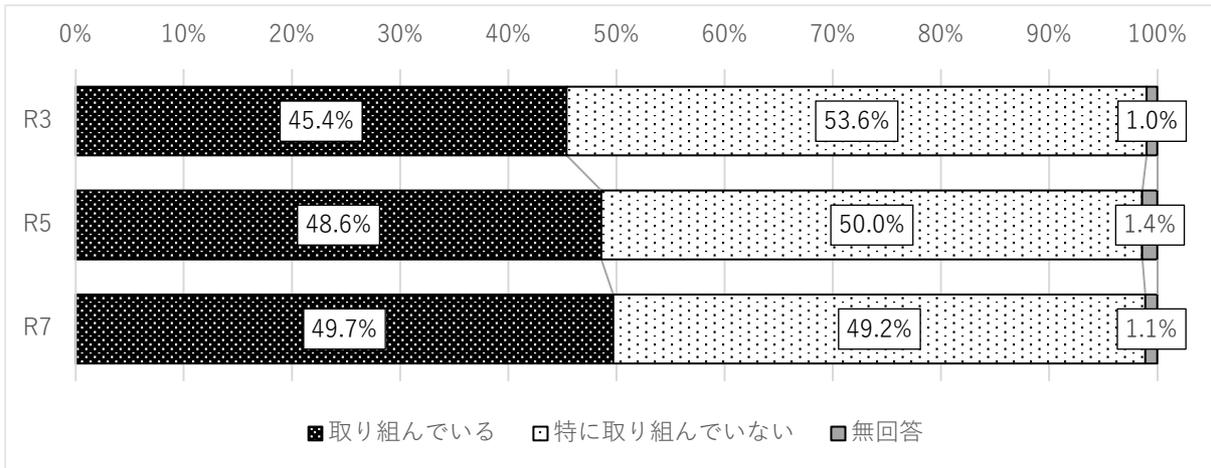
令和7年度旭川市民アンケート結果



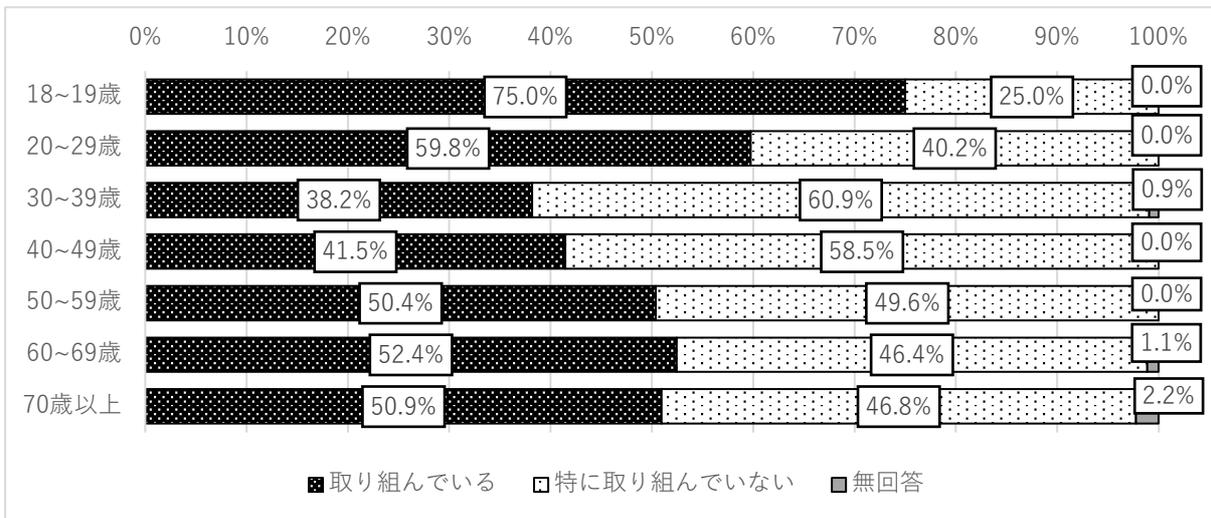
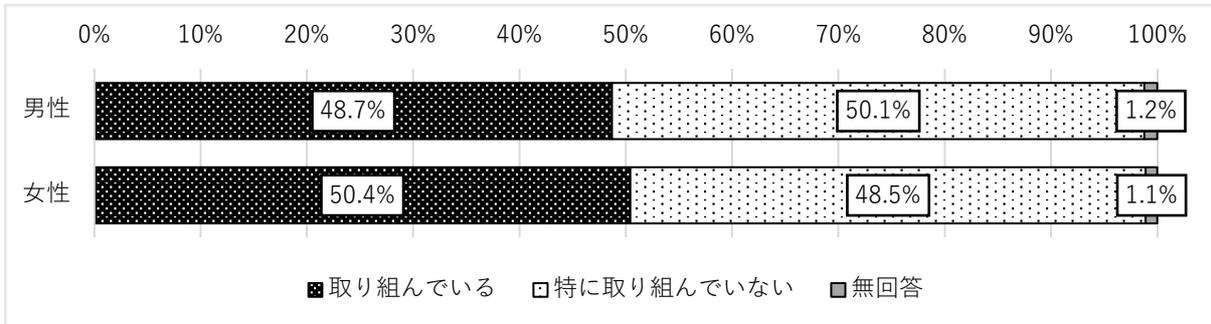
(8) 健康のための取組

令和7年に実施した旭川市民アンケート調査の結果では、「あなたは、ふだんから健康のために何か取り組んでいますか」という設問に対して、「取り組んでいる」が49.7%であり、「特に取り組んでいない」が49.2%と「取り組んでいる」が0.5ポイント上回っています。過去の調査と比べ、「取り組んでいる」の割合が増加傾向にあります。

男性と女性では、女性の方が「取り組んでいる」の割合がわずかに高く、年代別では、30歳代と40歳代で、「取り組んでいる」の割合が半数以下になっています。



令和7年度旭川市民アンケート結果

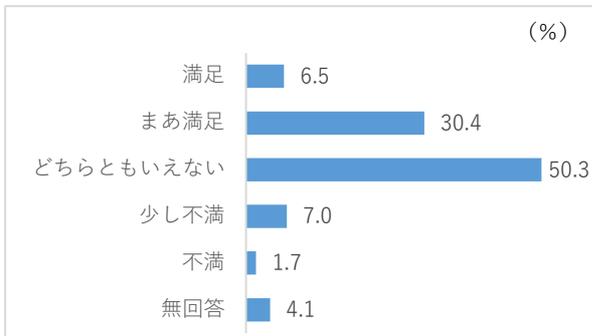


(9) 施策への満足度

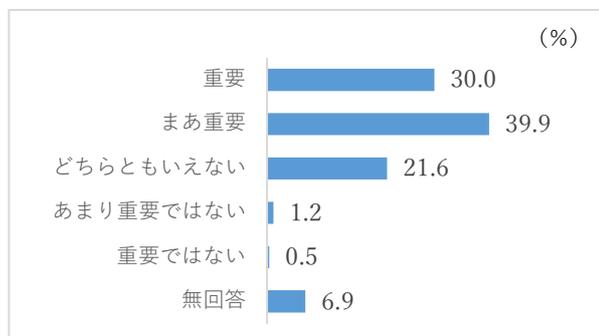
令和7年に実施した旭川市民アンケート調査の施策の方向に対する「現在の満足度」と「今後の重要度」に関する結果では、「健幸福祉都市の実現（スマートウェルネスの推進、食育や歯の健康づくりの推進、特定健診やがん検診の受診促進）」の項目（施策の方向）に対して、満足度は「満足」「まあ満足」が合わせて36.9%、「どちらともいえない」が約半数となっています。重要度については、「重要」「まあ重要」が合わせて68.9%となっており、重要度に比べて、満足度が低い結果となっています。

男性と女性では、女性の方が満足度がやや高く、年代別では、30歳代の満足度が低くなっています。

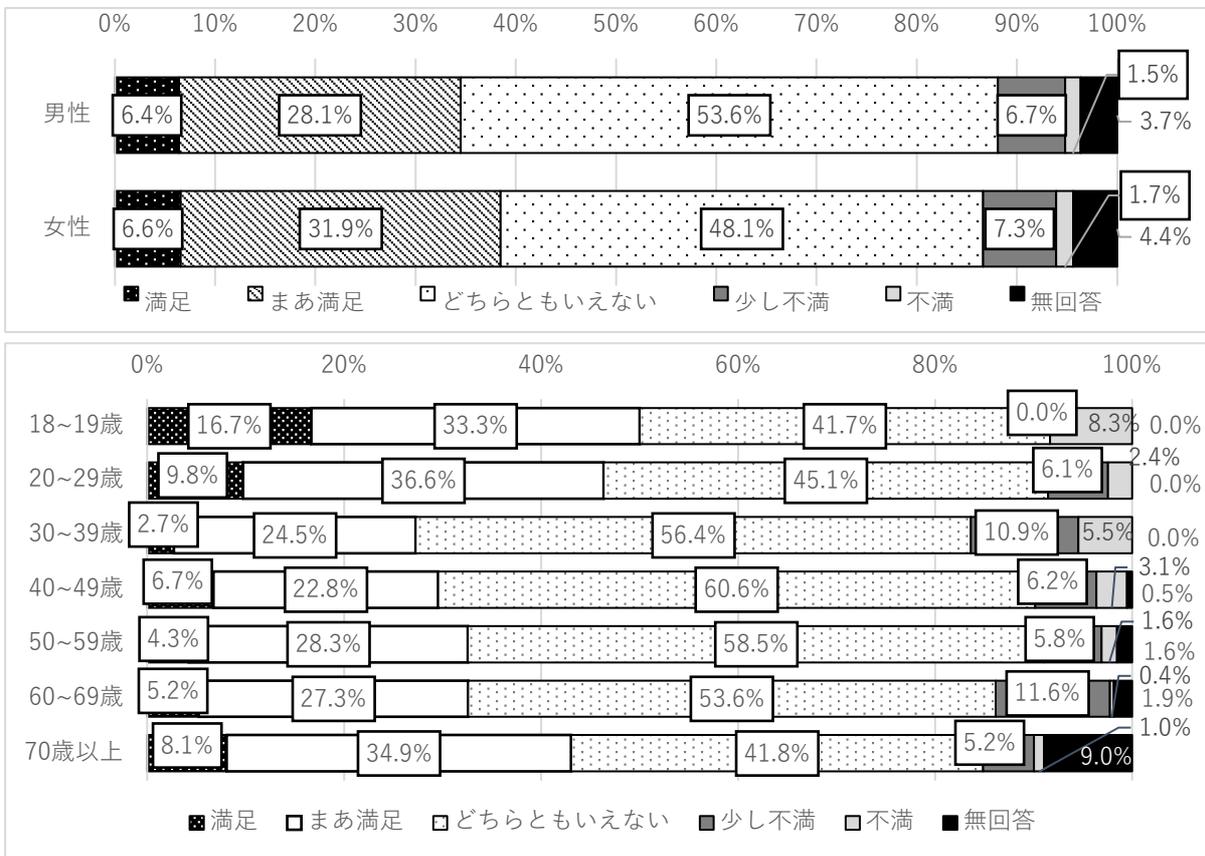
現在の満足度



今後の重要度



現在の満足度（男女別、年代別）



2 これまでの主な取組

ひとの健幸づくり

① ヘルスケアへの興味・関心の向上

- ・健康教育、出前講座、研修会、講演会、健康づくりイベント開催
- ・ホームページやSNS、あさひかわ健幸アプリ、あさひかわくらしのアプリ、協定締結企業の協力などによる情報発信
- ・あさひかわ健幸アプリの活用によるヘルスデータ管理
- ・スマートフォン、パソコン等で行うメンタルヘルスチェック

② ライフステージに応じた健幸づくり

- ・各種健診、検診の実施及び受診率向上の取組、健診結果に応じた保健指導の実施
- ・健康的な食生活の実践に向けた取組
- ・学校教育による児童生徒の実態に応じた体力の向上や運動の習慣化に向けた取組
- ・介護予防教室による介護予防支援

③ 健康増進活動、「歩く」ことの促進

- ・あさひかわ健幸アプリ（歩数の計測）を活用した歩数増加の取組
- ・移動手段として、徒歩又は自転車利用の推進の取組
- ・企業や団体と連携して開催する体験型イベント実施
- ・各種スポーツイベントの実施（高齢者、障がい者対象イベント含む）

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

- ・地域で自主的に介護予防の活動を行っている団体への活動支援
- ・健全な食に関する知識を普及するための講習会等の開催
- ・スポーツ活動を支援する学校施設スポーツ開放の実施

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

- ・商業施設によるウォーキングイベント、企業等と連携した体験型イベントの実施
- ・デジタルサイネージや店頭モニター等の活用による情報発信
- ・健康事業所宣言の推進の取組

⑥ 人との交流や支え合いによる生きがいづくり

- ・地域まちづくり推進協議会、市民委員会、地区社会福祉協議会、町内会等の地区組織による地域活動推進の取組
- ・食生活改善推進員や介護予防サポーター等のボランティア養成の実施
- ・公民館や地区センター、住民センター等の地域施設を活用した取組

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**

- ・屋内の歩けるスポットやこどもが通年で体を動かすことができる屋内遊具広場等の周知
- ・冬期間におけるウォーキングスポットの周知
- ・バーサーロペット・ジャパン開催

⑧ 公園やスポーツ施設等の健康増進拠点としての活用

- ・公園やスポーツ施設の設備等についての周知
- ・公園での散歩やドッグランの活用など、ペットとの活動場所の周知

⑨ 安全で安心な健康増進環境の整備

- ・自転車通行空間（路面表示）の整備
- ・個別の健康に関する健康相談の実施
- ・体組成計など自身の体を知ることができる測定スポット設置
- ・測定スポットを活用し、企業と連携した健康測定体験開催

3 指標（目標）の達成状況

(1) 指標の達成状況

指標については、市民アンケートの設問項目において、割合の増加を目指し取り組んできました。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。

「健幸づくりの意欲の向上」による取組の結果として、「主観的健康観の向上」につながり、「暮らしやすさの向上」にも波及していくものと考えられることから、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。

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%

(2) 目標

■ 市民1日当たりの平均歩数の増加

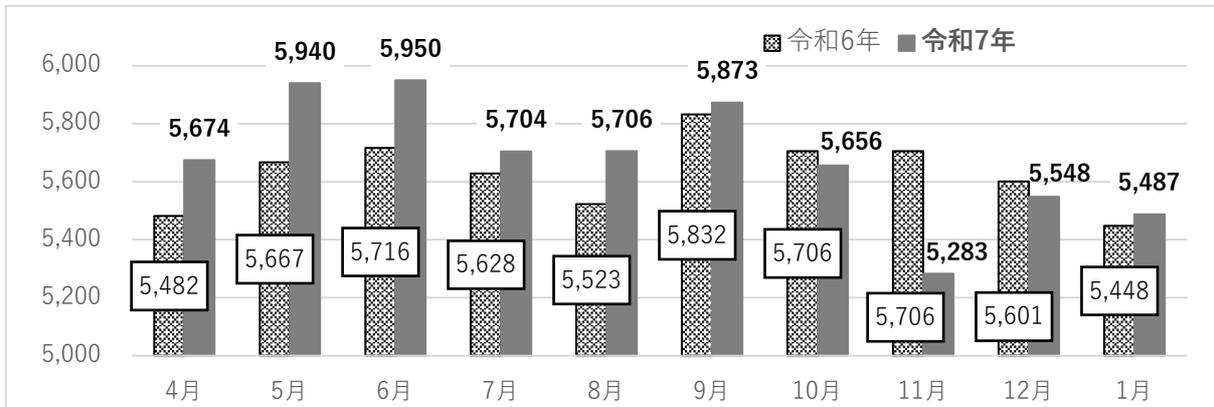
平均歩数については、「あさひかわ健幸アプリ^{※6}」を令和6年度から運用し、運用開始時の令和6年度との比較において、令和7年度の平均歩数は9月まで増加傾向でしたが、10月以降には減少しています。平均歩数（令和7年9月）分布では、5,000歩未満の方が約半数となっており、平均歩数の増加は引き続き課題となっています。

国では健康日本21（第三次）における身体活動・運動の目標値^{※7}（令和14年度）として、65歳未満は8,000歩/日、65歳以上は6,000歩/日としていることから、全ての年代において更なる歩数の引き上げが必要です。

※6 あさひかわ健幸アプリは、旭川市の健康づくり支援アプリで、毎日のウォーキングや健康に関するイベントへの参加、体重・血圧・健診等の受診を記録することなどでポイントを貯めることができ、貯めたポイントで、地場産品等の協賛品が当たる抽選に応募できます。

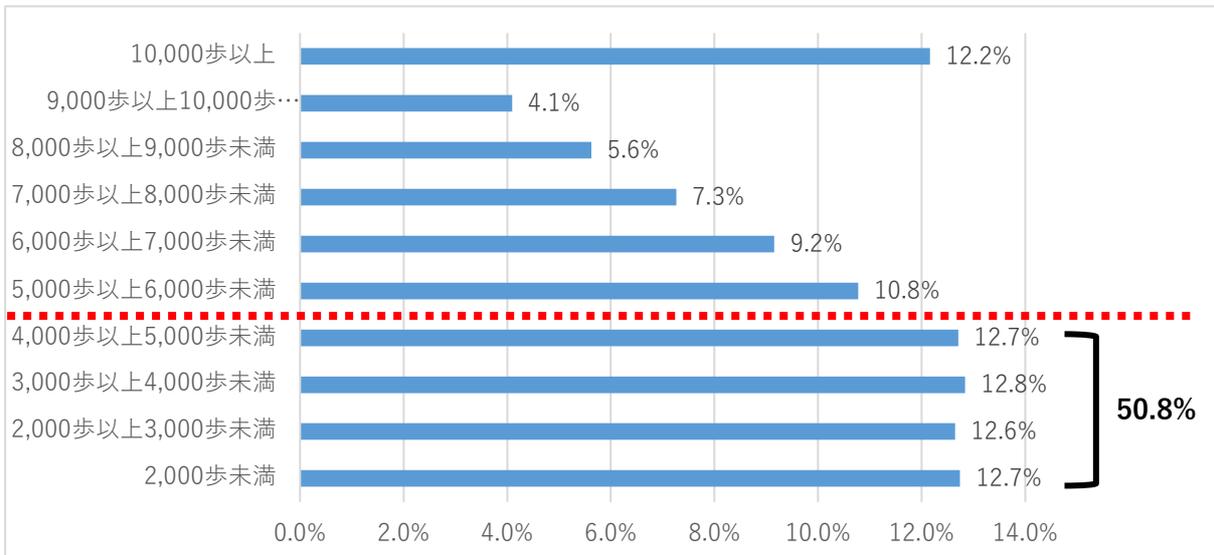
※7 健康日本21（第三次）における身体活動・運動の目標値については、令和6年国民健康・栄養調査の結果を受け、見直し（目標値の上方修正）が予定されていますが、本プラン策定時点での目標値を記載しています。

1日当たりの平均歩数（あさひかわ健幸アプリユーザーデータ）

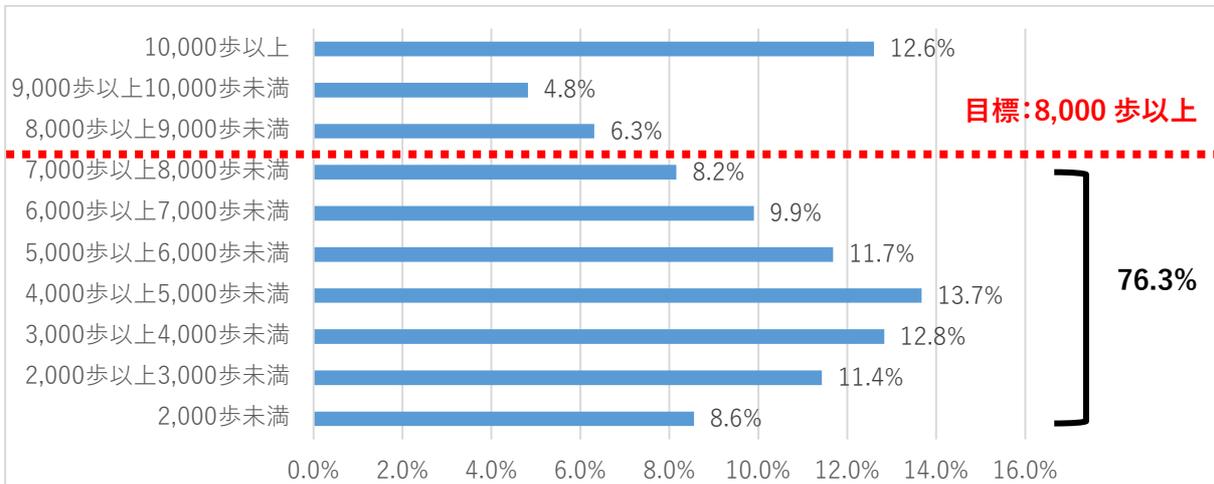


1日当たりの平均歩数の分布（あさひかわ健幸アプリユーザーデータ）

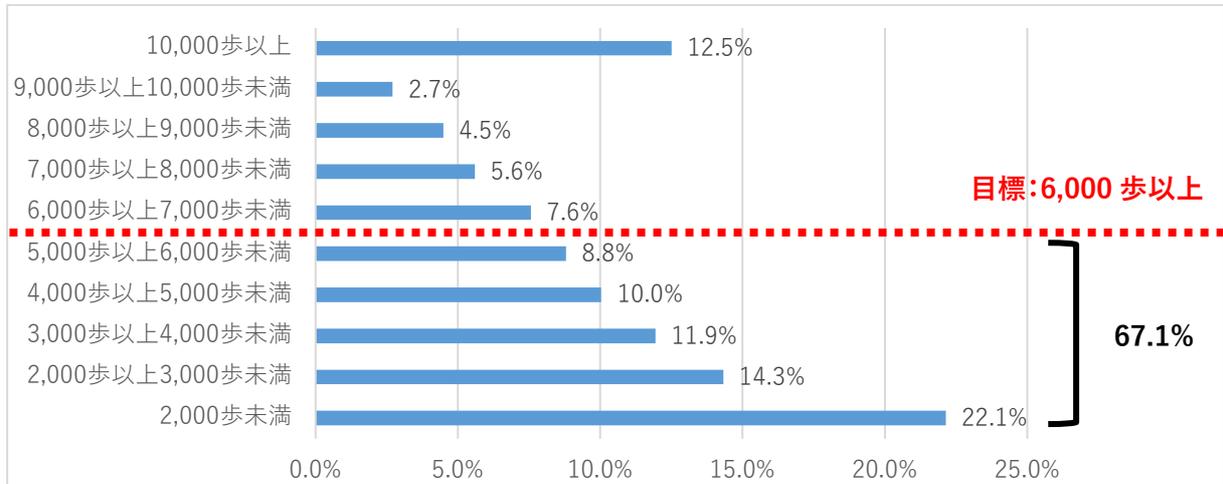
【全体】



【65歳未満】



【65歳以上】



(出典)：令和7年9月あさひかわ健幸アプリ利用データ

■ 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

平均寿命と健康寿命については、男女ともに平均寿命の短縮を下回る健康寿命の短縮、又は維持となっており、いずれも不健康期間は短縮となっています。

平均寿命と健康寿命（平均自立期間）

基準値 (R3)	現状値(R6)	増減 (R6-R3)
平均寿命 (年) A	平均寿命 (年) C	平均寿命 (年)
男性 80.5	男性 80.1	男性 -0.4
女性 86.5	女性 86.3	女性 -0.2
平均自立期間 (年) B	平均自立期間 (年) D	平均自立期間 (年)
男性 79.2	男性 78.9	男性 -0.3
女性 83.7	女性 83.7	女性 ±0
不健康期間 (A - B)	不健康期間 (C - D)	不健康期間
男性 1.3	男性 1.2	男性 -0.1
女性 2.8	女性 2.6	女性 -0.2

(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。不健康期間とは、平均余命－平均自立期間（要介護2以上の認定者を日常生活に制限があるとしている）のことをいう。

4 課題

● 人口減少と少子高齢化

少子高齢化の更なる進展が避けられない中、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

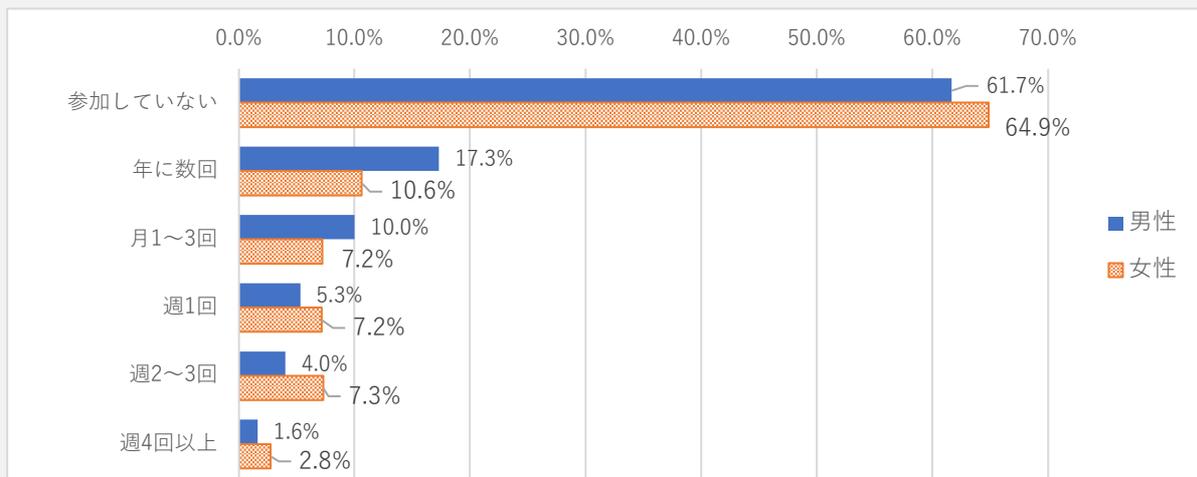
核家族化の進行や独居世帯の増加などに加え、地域とのつながりが希薄化していることから、職域や趣味活動など多様なコミュニティと結びつく機会を創出していく必要があります。

特に高齢期においては、社会参加(社会に出て自分以外の人や集団と関わりをもつこと)とフレイル^{※8}の関連が強く、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口とも言われています。

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。

■ グループ活動への参加

令和7年に実施した、あさひかわ健幸アプリ利用者アンケートでは、町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動への参加について、「参加していない」が男女ともに60%を超えていました。

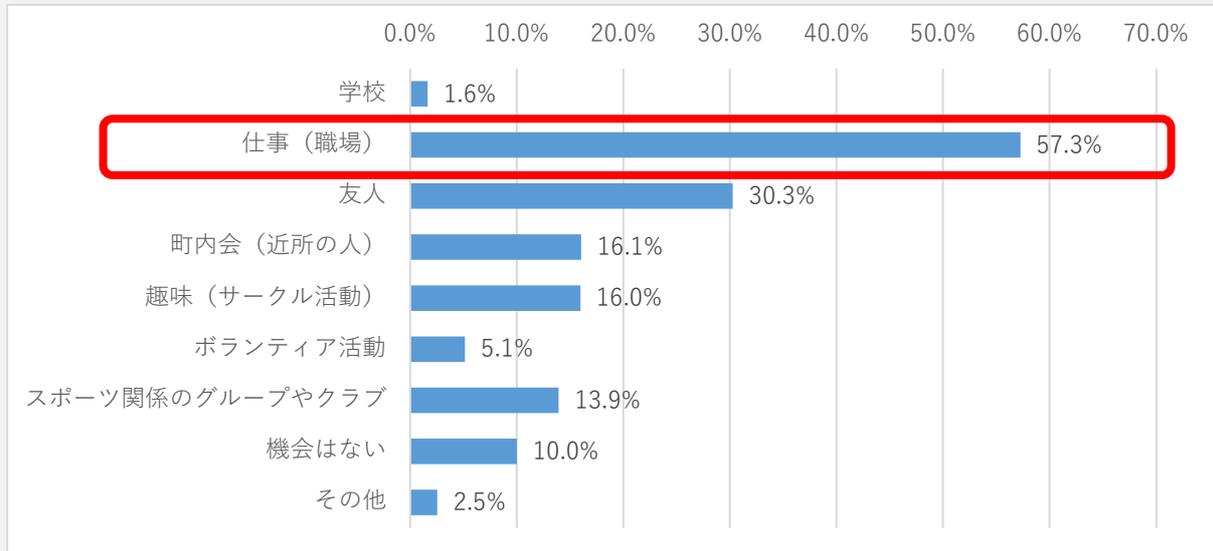


(出典)：令和7年あさひかわ健幸アプリ利用者アンケート (n=2,316)

※8 フレイルとは、加齢や疾病によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰えた状態であり、健常な状態と日常生活で支援が必要な要介護状態の間を意味します。

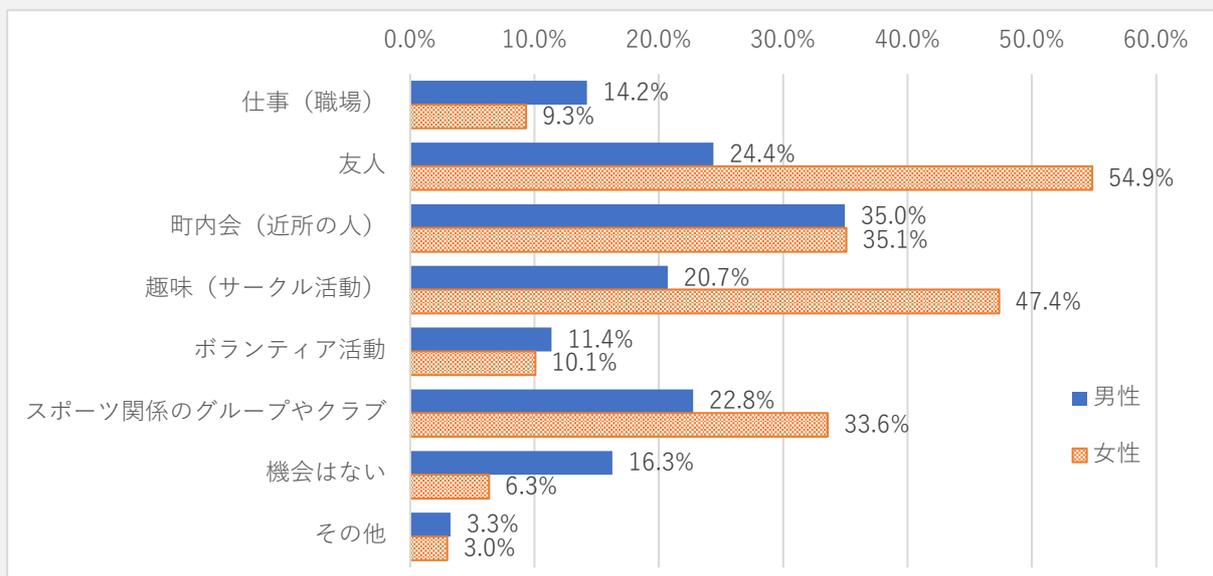
■交流の機会

日常生活において週に1回以上、家族以外の人と話す・交流する機会については、仕事と回答した人の割合が最も高く、仕事と回答した1,326人中803人（約61%）は仕事のみを選択となっていました。



【70歳以上男女別】

70歳以上では、男女差が大きくなり、友人と趣味では、女性が男性の2倍以上の割合となっており、交流の機会がない人の割合は、男性が女性を大きく上回っています。



（出典）：令和7年あさひかわ健幸アプリ利用者アンケート（n=514）

● 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、9月にかけて、1日当たりの平均歩数の増加につながったものの、10月以降には減少しています。歩数分布をみても、国の目標値である60歳未満8,000歩以上、60歳以上6,000歩以上の未達成者が6割以上となっています（18～19ページのグラフ参照）。

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。

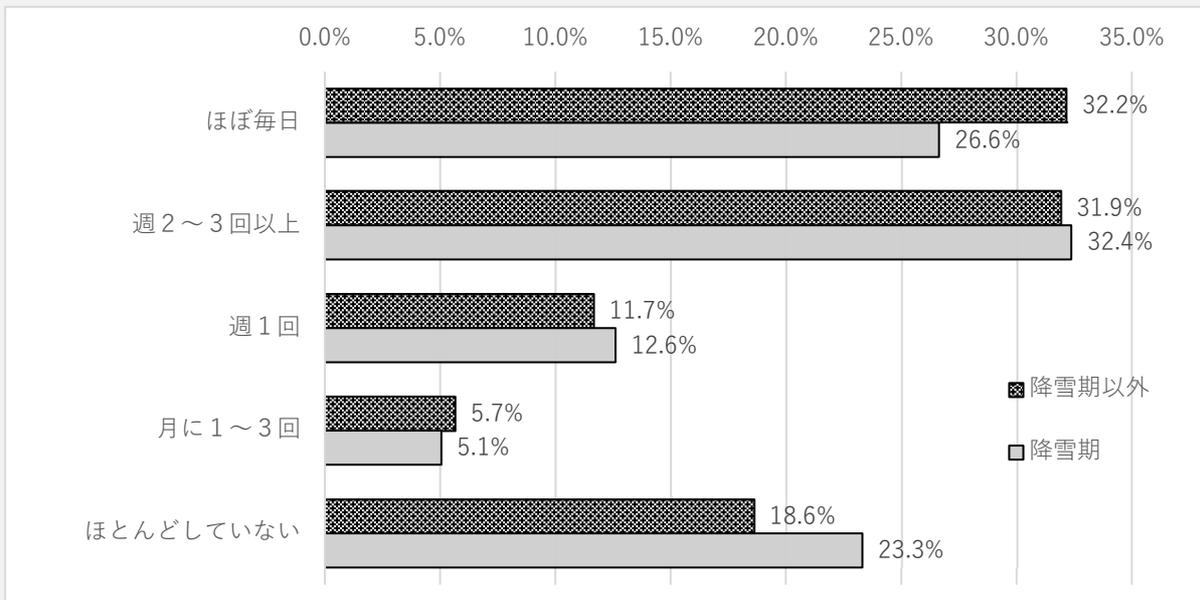
● 環境づくり

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。

■ 運動頻度

1回30分以上の運動を行う頻度については、降雪期に「ほとんどしていない」の割合が増加しています。



(出典)：令和7年あさひかわ健幸アプリ利用者アンケート (n=2,316)

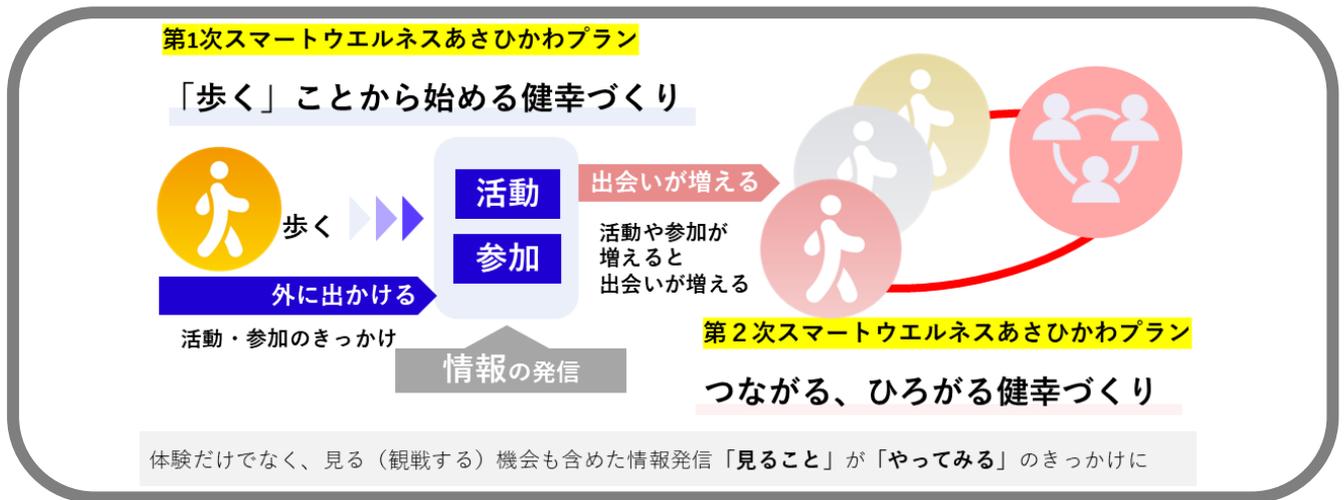
5 今後の方向性

前プランでは、副題を『「歩く」ことから始める健幸づくり』とし、「歩く」ことをきっかけとして、健幸づくりの取組を進めてきました。

歩数の増加など、一定程度の成果は見られているものの、更なる活動の増加と人との交流機会の創出が課題であることから、第2次スマートウェルネスあさひかわプランでは、副題を「つながる、ひろがる健幸づくり」とし、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、更なる健幸づくりの推進に取り組みます。

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～

【今後の方向性のイメージ】



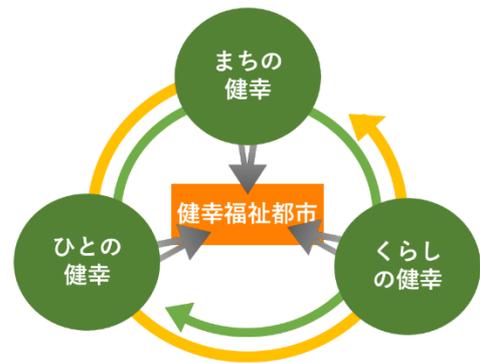
「歩く」ことから始める健幸づくり

つながる、ひろがる健幸づくり

第3章 施策と取組

1 3つの柱

前プランに引き続き、健幸づくりの取組の対象や目的を明確にするため、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「暮らし」、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】



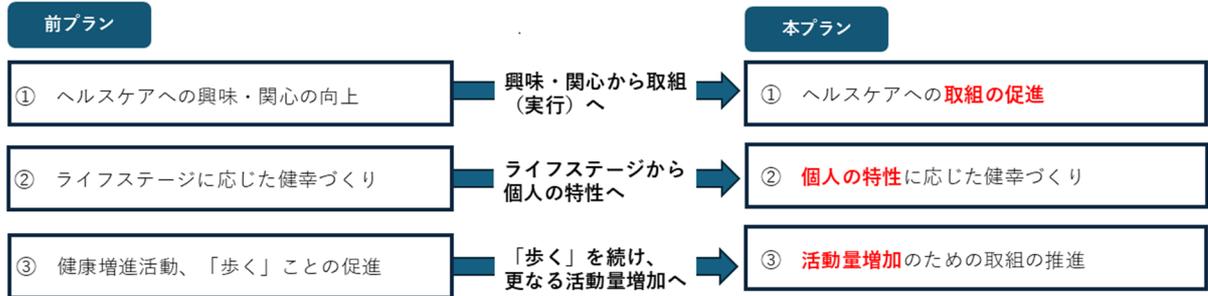
【プランをナナカマドの木に例えると】

「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」を实らせませす。

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。

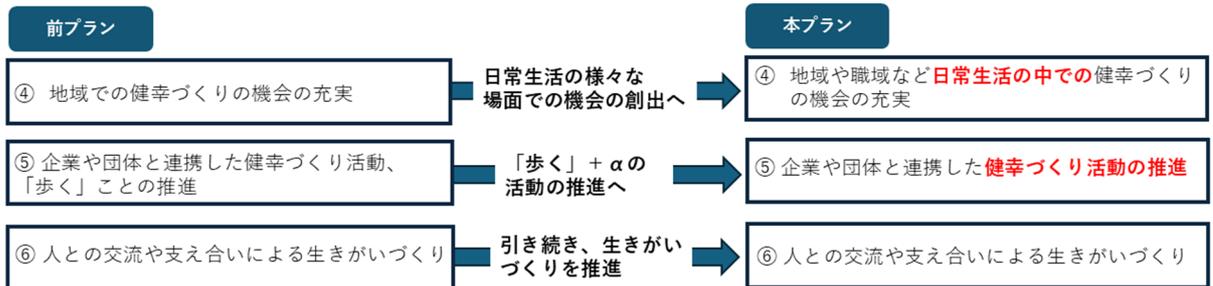
(1) ひとの健幸づくり（個人に働きかける取組）

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るような取組の強化に努め、健康増進活動の促進を図ります。



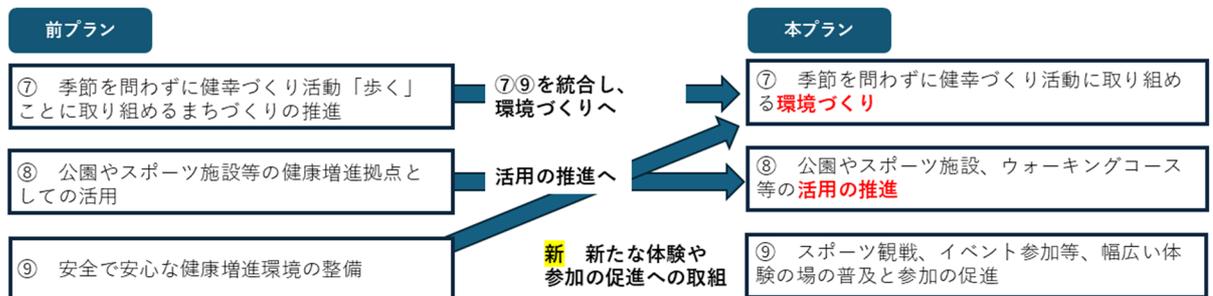
(2) ぐらしの健幸づくり（生活圏域における小集団等に働きかける取組）

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みます。



(3) 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みます。



2 共通方針

3つの柱に基づく取組を進めるに当たり、次の共通方針の下、外出を促進し、活動範囲が広がり、人と人との交流やつながりを創出することを意識した事業展開を行います。

(1) 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。

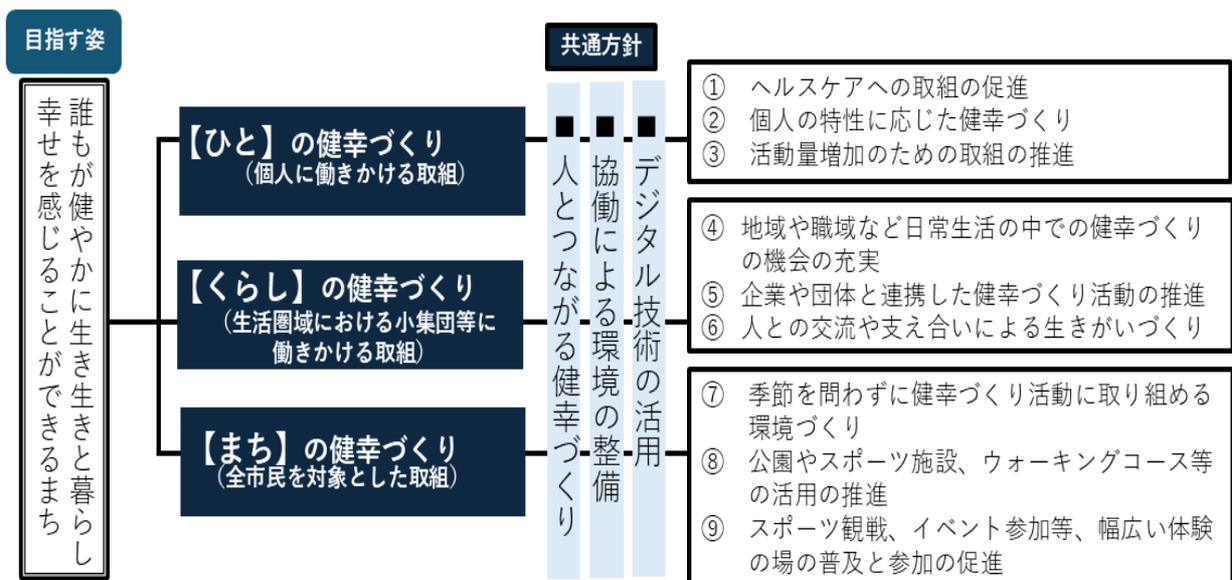
(2) 協働による環境の整備

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。

(3) 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。

3 施策体系



4 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。

主な取組

■ 多様な媒体を活用した情報発信

- ・紙媒体での情報発信のほか、ホームページやSNS、スマートフォンアプリなど多様な媒体による情報発信
- ・協定締結企業の協力による情報発信

■ 健康に関する知識の普及

- ・健康に関する知識の普及
- ・講演会やパネル展等のイベントの実施
- ・デジタル媒体を活用した知識の普及

■ ヘルスデータによるセルフチェック

- ・企業と連携した健康測定会の実施
- ・体組成計など自身の体を知ることができる測定スポット利活用の推進
- ・体育施設等における体力チェック
- ・スマートフォンアプリによるヘルスデータの管理
- ・スマートフォン、パソコン等で行うメンタルヘルスチェック

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。

主な取組

■ 子どもの健幸づくり

- ・乳幼児健康診査による発育・発達等の確認と相談支援
- ・成長に応じた食生活を支援するための取組

- ・学校教育による児童生徒の健やかな心身を育成する取組

■ 働き世代の健幸づくり

- ・企業と連携した職域での知識の普及やスマートフォンアプリを活用した企業単位での健康づくり
- ・各種健（検）診の周知や受診勧奨
- ・健診結果に応じた生活習慣病の発症予防や重症化予防
- ・乳幼児健康診査を活用した保護者向けの食生活を支援するための取組
- ・SNS 及び飲食店等を活用した食育情報の発信

■ 高齢者の健幸づくり

- ・各種健（検）診の周知や受診勧奨
- ・運動教室や認知症予防教室による介護予防支援
- ・高齢者の特性を踏まえた食生活を支援するための取組

■ 女性の健幸づくり

- ・女性のライフサイクルに応じた健康管理についての普及啓発
- ・女性の特性を踏まえた食生活を支援するための情報発信

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。

主な取組

■ 「外に出かける」ことの推進

- ・あさひかわ健幸アプリを活用した期間限定イベントやスタンプラリー機能による「外出」の誘導
- ・サイクルスポーツの普及や自転車利用の推進
- ・河川敷や公園などのウォーキングコース等の利用促進
- ・スポーツ観戦等も含めた外出機会創出の支援
- ・公共交通機関を利用した外出の支援

■ 企業等と連携したインセンティブ付与事業による健康増進活動の支援

- ・健康増進活動によってポイントを獲得し、インセンティブとして企業からの協賛品等を提供する健幸ポイント事業の実施
- ・企業等と連携した測定会や体験型イベントの開催

■ 楽しくイベント等に参加することで活動量増加を推進

- ・ウォーキングイベントの実施
- ・スポーツイベントの実施

- ・パラスポーツイベントの実施
- ・高齢者スポーツイベントや文化祭の実施

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

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。

主な取組

■ 各種団体、学校等と連携した情報発信

- ・職能団体や経済団体、学校等と連携し、それぞれの団体の情報伝達ツールを活用した情報発信

■ 各種団体等の健康づくり活動の支援

- ・各種サークル活動の周知
- ・地域で自主的に介護予防の活動を行っている団体に対するリハビリテーション専門職やインストラクターによる活動支援
- ・地域でのスポーツ活動を支援する学校施設スポーツ開放の実施
- ・地域特性を生かした個性ある多様なまちづくりの支援

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。

主な取組

■ 企業等と連携した健幸づくりイベント

- ・商業施設によるウォーキングイベントの実施
- ・企業等と連携した測定会や体験型イベントの開催（再掲）

■ 企業等との相互協力による情報発信

- ・協定締結企業と連携した健康情報やイベント等の周知
- ・デジタルサイネージや店頭モニター等の活用による情報発信

■ 企業や保険者との連携による職域での健康増進

- ・健康事業所宣言の推進
- ・エコ通勤促進事業等と連携した、通勤時の歩行や自転車活用の推進

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みます。

主な取組

■ 地域での活躍を推進

- ・推進員やサポーター（支援員）等、地域で活躍するボランティアの養成及び活動支援
- ・多様な団体・組織・企業のボランティア活動の促進
- ・子どもの居場所づくりの支援
- ・市民委員会、地区社会福祉協議会、町内会等の地域活動への支援

■ 地域での交流と健幸づくり活動

- ・地域の通いの場での交流や健幸づくり活動
- ・公民館や地区センター、住民センター等の地域施設でのサークル活動や教室での交流や健幸づくり活動
- ・出前講座の実施等によるニュースポーツの普及やレクリエーション活動の促進
- ・総合型地域スポーツクラブの活動促進

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。

主な取組

■ 季節に応じて利用できる施設等の周知・利用促進

- ・公園遊具や屋内遊戯施設の利用促進
- ・季節に応じて動植物など自然とのふれあいを楽しむことができる公園等の周知
- ・屋内スポーツ施設の利用促進

■ 冬期間の活動促進

- ・冬期間におけるウォーキングスポット、歩くスキーコースの周知
- ・ウインタースポーツ、ウインターレクリエーションの体験や参加の促進

■ 環境の整備

- ・冬期の歩行空間の確保

- ・計画的かつ効果的な自転車通行空間（路面標示）の整備
- ・公園のバリアフリー化の促進

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みます。

主な取組

■ 公園やスポーツ施設の周知・利用促進

- ・公園やスポーツ施設の設備等についての周知や、あさひかわ健幸アプリと連動したイベント等の開催
- ・スポーツ施設での参加・体験型イベントの開催や各種スポーツの体験教室の開催
- ・公園での散歩やドッグランの活用など、ペットとの活動場所の周知

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。

主な取組

■ 様々なイベントとの連携による外出の誘導

- ・あさひかわ健幸アプリを活用した情報発信とポイント付与による参加促進

5 評価指標

本プランに係る取組を通じて、2年に一度実施している市民アンケートの次の設問項目において割合の向上を目指します。

また、あさひかわ健幸アプリ利用者の平均歩数及び市民の健康寿命の延伸についても合わせて、増加を目指します。

各指標の目標値は、次のとおりです。

目標	評価指標	基準値	目標値
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 ※1	75.0%	79%
2. 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 ※1	49.7%	54%
	1日当たり平均歩数の増加 ※2	5,674 歩	6,000 歩
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 ※1	72.0%	76%
4. 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 ※1	36.9%	41%
5. 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 ※3	【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

※1 市民アンケート(2年に1回実施)【基準値:令和7年、目標値:令和11年】

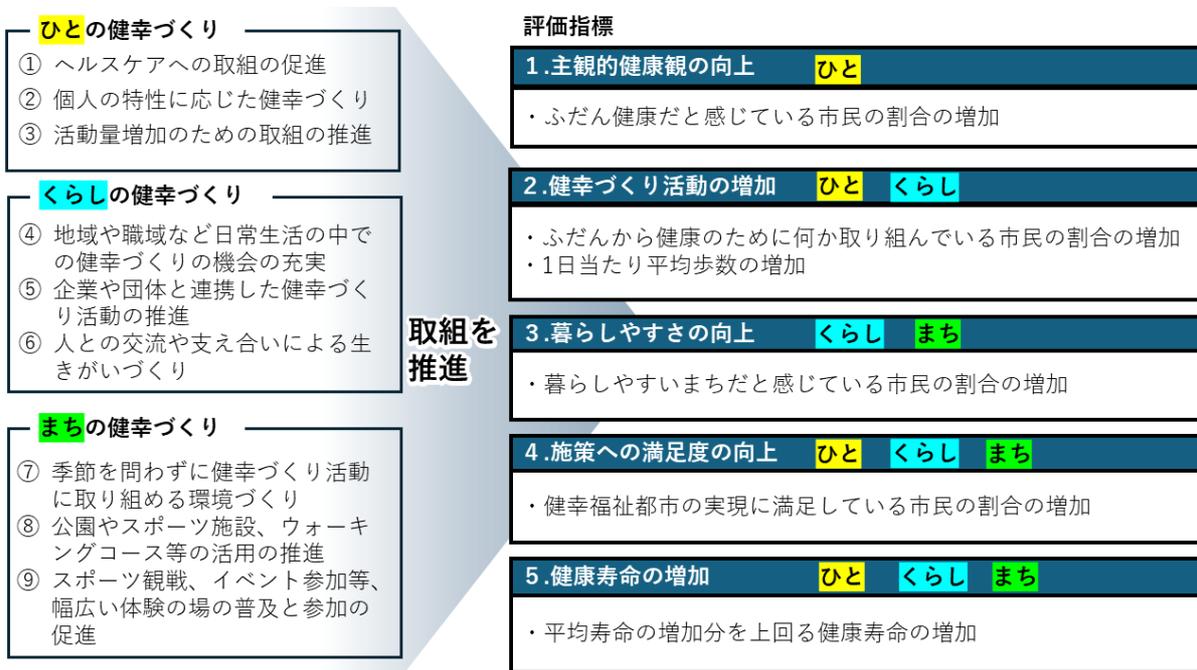
※2 あさひかわ健幸アプリ利用者の平均歩数(各年4月)【基準値:令和7年、目標値:令和11年】

※3 KDBシステム(国保データベースシステム)算出値【基準値:令和6年、目標値:令和10年】

【目標値の考え方】

- ・市民アンケートについては、第1次プランの目標値設定の考え方を踏襲し、基準値から4%(年1%)の増加を目標値とします。
- ・歩数は、6,000歩以上となることを目指します。
- ・健康寿命の増加については、健康日本21旭川計画と整合性を図り、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)の増加とします。

【取組と指標のイメージ】



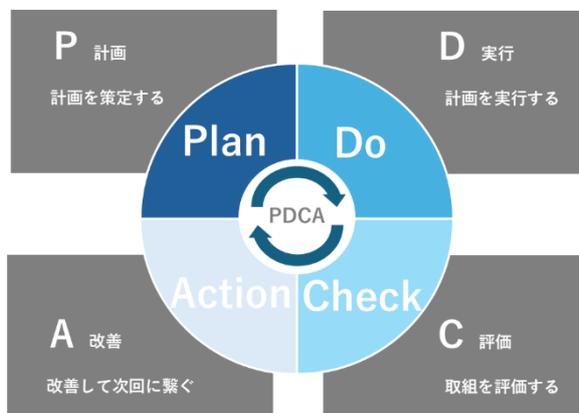
6 推進体制

本プランは、目標の達成に向け、実施した取組を評価し改善しながら進めていく PDCA サイクルに基づき、取組を推進していきます。

本プランの策定に当たっては、旭川市保健所運営協議会及び健康日本2 1旭川計画等庁内推進会議での審議等のほか、学識経験者、関係団体の職員等を参加者とするスマートウエルネスあさひかわプラン懇談会、庁内関係課の職員によるスマートウエルネスあさひかわプラン策定ワーキンググループでの意見交換により、本プランの方向性や推進のための取組について検討を行いました。(Plan)

今後、本プランに基づき、庁内推進会議を通じ、関係部局との連携を図るとともに、関係機関や団体、協定締結企業等との協力も得ながら、取組を進めていきます。(Do)

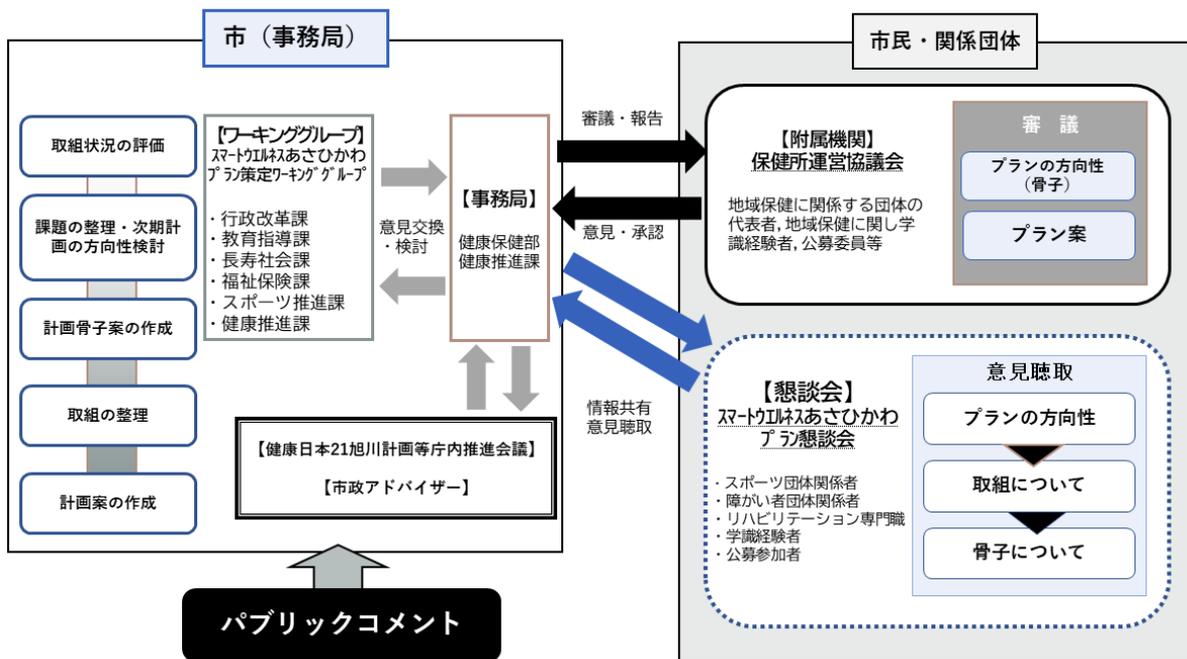
プランの進捗状況等については、旭川市保健所運営協議会及び健康日本2 1旭川計画等庁内推進会議で審議・報告等を行い、取組を改善しながら、計画期間での評価指標の達成を目指します。(Check・Action)



資料編

1 策定体制

本プランの策定に当たっては、学識経験者や関係団体からの推薦者、公募参加者で構成するスマートウエルネスあさひかわプラン懇談会を開催し、意見聴取を行いました。懇談会の意見を踏まえて、庁内の関係課職員で構成するスマートウエルネスあさひかわプラン策定ワーキンググループで取組等の検討を行い、健康日本21旭川計画等庁内推進会議、附属機関である旭川市保健所運営協議会での審議等を経て、策定を行いました。



2 策定経過

(1) 旭川市保健所運営協議会

● 審議経過

令和6年度第2回 (令和7年1月23日)	【報告事項】 次期スマートウエルネスあさひかわプランの策定について
令和7年度第1回 (令和7年8月29日)	【協議事項】 第2次スマートウエルネスあさひかわプランの策定について
令和7年度第2回 (令和7年11月20日)	【協議事項】 第2次スマートウエルネスあさひかわプラン(案)について

● 委員名簿

(敬称略・五十音順)

氏名	所属
阿部理奈	北海道美容業生活衛生同業組合 旭川支部
荒鉄明	一般社団法人 旭川消費者協会
五十嵐広平	旭川精神障害者家族連合会
大里寿江	公益社団法人 北海道栄養士会旭川支部
近藤英孝	旭川労働基準監督署
西條泰明	国立大学法人 旭川医科大学 社会医学講座
嵯城俊明	一般社団法人 旭川薬剤師会
白川部稔	公募委員
相馬淳	公募委員
高橋糸子	社会福祉法人 旭川市社会福祉協議会
滝山義之	一般社団法人 旭川市医師会
谷澄江	旭川市市民委員会連絡協議会女性部会
長尾明香	一般社団法人 北海道医療ソーシャルワーカー協会
中村公暢	旭川市中学校長会
藤田浩孝	一般社団法人 旭川歯科医師会
古川美砂	公益社団法人 北海道看護協会上川南支部
村井良泰	旭川地方食品衛生協会
森千恵子	公益社団法人 北海道獣医師会上川支部

(2) スマートウェルネスあさひかわプラン懇談会

● 意見聴取の状況

令和7年度第1回 (令和7年7月7日)	<ul style="list-style-type: none"> ・進行役の選出及び職務代理者の指名について ・会議の運営について ・スマートウェルネスあさひかわプランの進捗状況について ・次期プランの方向性についての意見交換
令和7年度第2回 (令和7年8月4日)	<ul style="list-style-type: none"> ・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の意見交換
令和7年度第3回 (令和7年9月4日)	<ul style="list-style-type: none"> ・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の取組について

● 参加者名簿

(敬称略・五十音順)

氏名	機関・団体等の名称 (令和7年9月現在)
阿部 純平	一般社団法人 北海道リハビリテーション専門職協会
柏川 貴彦	特定非営利活動法人 旭川障害者連絡協議会
島津 佑果	公募参加者
村上 幸恵	公益財団法人 旭川市スポーツ協会
山田 直行	旭川市立大学
吉岡 英治	国立大学法人 旭川医科大学

(3) 健康日本21旭川計画等庁内推進会議

● 検討の状況

令和6年度第1回 (令和6年12月23日)	<ul style="list-style-type: none"> ・「(仮称)第2次スマートウェルネスあさひかわプラン」策定体制について
令和7年度第1回 (令和7年9月9日から 9月22日まで) 書面開催	<ul style="list-style-type: none"> ・第2次スマートウェルネスあさひかわプラン骨子について

令和7年度第2回 (令和8年2月6日から 2月19日まで) 書面開催	・第2次スマートウェルネスあさひかわプラン最終案について
--	------------------------------

- 構成員

座長	健康保健部長
構成員	政策調整課長、都市計画課長、職員厚生課長、行政改革課長、市民生活課長、地域活動推進課長、福祉保険課長、国民健康保険課長、長寿社会課長、障害福祉課長、子育て支援課長、おやこ応援課長、保健総務課長、こころと難病支援担当課長、環境総務課長、経済総務課長、スポーツ推進課長、公園みどり課長、学校保健課長、社会教育課長、健康保健部次長（歯科医師）

(4) 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

- 検討の状況

令和7年度第1回 (令和7年6月3日)	・スマートウェルネスあさひかわプランの進捗状況について ・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
令和7年度第2回 (令和7年7月22日)	・プラン骨子についての意見交換 「ひと」「くらし」「まち」の健幸づくりのために何に取り組むかについて 次の副題について 共通方針について
令和7年度第3回 (令和7年10月16日)	・第2次スマートウェルネスあさひかわプラン骨子について ・取組についての意見交換
令和7年度第4回 (令和7年10月24日から 11月7日まで) 書面開催	・第2次スマートウェルネスあさひかわプラン（案）について

- 参加部局

部局	行財政改革推進部行政改革課、福祉保険部福祉保険課、福祉保険部長寿社会課、健康保健部保健総務課、健康保健部健康推進課、観光スポーツ部スポーツ推進課、学校教育部教育指導課
-----------	---

(5) 意見提出手続（パブリックコメント）の実施結果

ア 実施期間：令和7年12月24日（水）～令和8年1月30日（金）

イ 実施方法：健康推進課、市政情報コーナー、各支所（出張所及び東部まちづくりセンター含む、各公民館（分館を除く）での資料配布並びに旭川市ホームページ及びこうほう旭川市民「あさひばし」への掲載により意見を募集

ウ 意見提出者数：4個人、1団体

エ 意見に対する旭川市の考え方：旭川市ホームページに掲載
旭川市ホームページ

<https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/136/147/d083311.html>

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^{けんこう}健幸づくり～

発行 旭川市
発行年月 令和8年（2026年）3月
問合せ先 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