

第1回 スマートウェルネスあさひかわプラン懇談会資料

議題（3）

スマートウェルネスあさひかわプラン進捗状況



スマートウエルネスあさひかわプラン (令和5～7年度) ～「歩く」ことから始める健幸(けんこう)づくり～



Smart Wellness Asahikawa Plan

スマートウエ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**を示したものです。

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

▶ 計画期間：令和5年度～令和7年度

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

3つの柱



- 取組の対象を個人とする「ひと」
- 日常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」

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」を実らせませます。

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。

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)

【事業成果】

- ・他部局や企業と連携した健康づくりイベント開催（測定・体験）等の取組を実施
- ・測定スポットの設置やイベントを通じて市民の健康意識を醸成
- ・アプリユーザーの増加により市民への情報発信が強化され、イベント等の集客数が増加
- ・春から秋にかけて、平均歩数が5,000歩未満の市民が減少し、5,000歩以上の市民が増加

R 7

アプリの機能を活用／次期プランの策定

- バーチャルウォーキング 新コースのリリース（2コース）
- ウォーキングチャレンジイベント
- 健康測定会
- 次期プラン策定懇談会の開催

R 6

あさひかわ健幸アプリ運用開始（R6.4.1～）

- アプリ登録会（60回） ●測定スポットの設置（神楽・永山）
- 健康測定会（4回） ●ウォーキングイベントの開催（5回）

R 5

スマートウェルネスあさひかわプラン策定 （令和5年度～令和7年度）

- 策定記念講演会 ●測定スポットの設置（総合庁舎）
- あさひかわ健幸アプリの構築

健幸アプリ
ユーザー数

5,196人

令和6年5月9日
時点

11,974人

令和7年3月31日
時点

あさひかわ健幸アプリ運用開始



食べマルシェとコラボ

スタンプラリーに参加して
楽しく健幸づくり!

ポッカサッポロプレゼンツ

食べマル健幸スタンプラリー

会場内5か所に設置されたスタンプを3個以上集めて応募すると抽選でポッカサッポロ社製品などが当たります。さらに、会場内で設定したGPSスポットであさひかわ健幸アプリのポイントが貯まります!

あさひかわ 健幸 アプリ

旭川市民の日

Asahikawa健幸フェスタ



ごみのポイ捨て禁止運動

ポイント付与

お知らせ

2024年4月23日(火) 17:03

春のポイ捨て禁止運動参加者募集

旭川市では、ごみに対する市民意識の高揚を図るとともに、美しいまちづくりを推進するため「春のポイ捨て禁止運動」を令和6年4月21日に実施します。当日イベント参加者にはGPSチェックインでポイントが貯まります。(※4月21日にイベント)

測定スポット・測定会



【健康増進普及月間】総合庁舎・中央図書館でのパネル展示



からだの「健康測」

「健康測定会」

7.10.8 11:00

10.22.8 11:00~15:00

あさひかわ健康まつり

あさひかわ健康まつり

9月21日(土)

13:00~16:30

旭川アークス大宮アリーナ(神室4-F)

ミッションウォーキング

MISSION +2,000歩を達成せよ!!!

start! 歩

+2,000歩

歩

16時30分までにCLEARしてください!

ウォーキングセミナー

13:15~14:00

健康まつり会場内で開催! 申込不要です!

小樽 港

令和6年4月1日リリース

あさひかわ健幸アプリ



旭川市の課題

- ◆ 男女とも **身体活動量が低下**している
- ◆ 市の健康づくりに関する **取組が知られていない**

- ICTを活用してサポートする
インセンティブ型ヘルスケアサービスの導入

1

アプリで
健康活動を記録



2

ポイントが
貯まる



3

抽選で協賛品が当
たる



毎日の健康づくりがポイントになる 旭川市公式の健康づくり支援アプリ

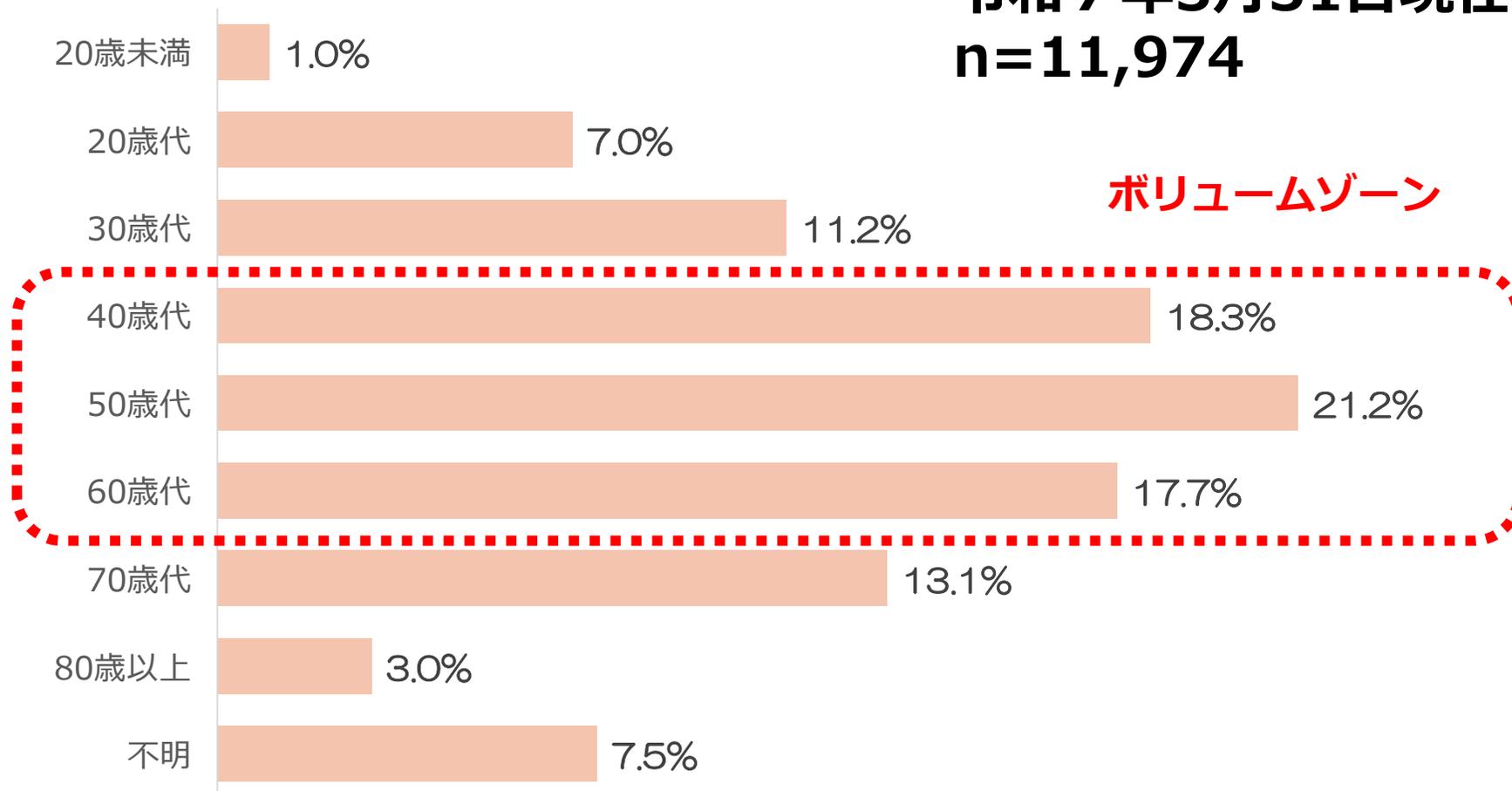


あさひかわ健幸アプリ利用状況

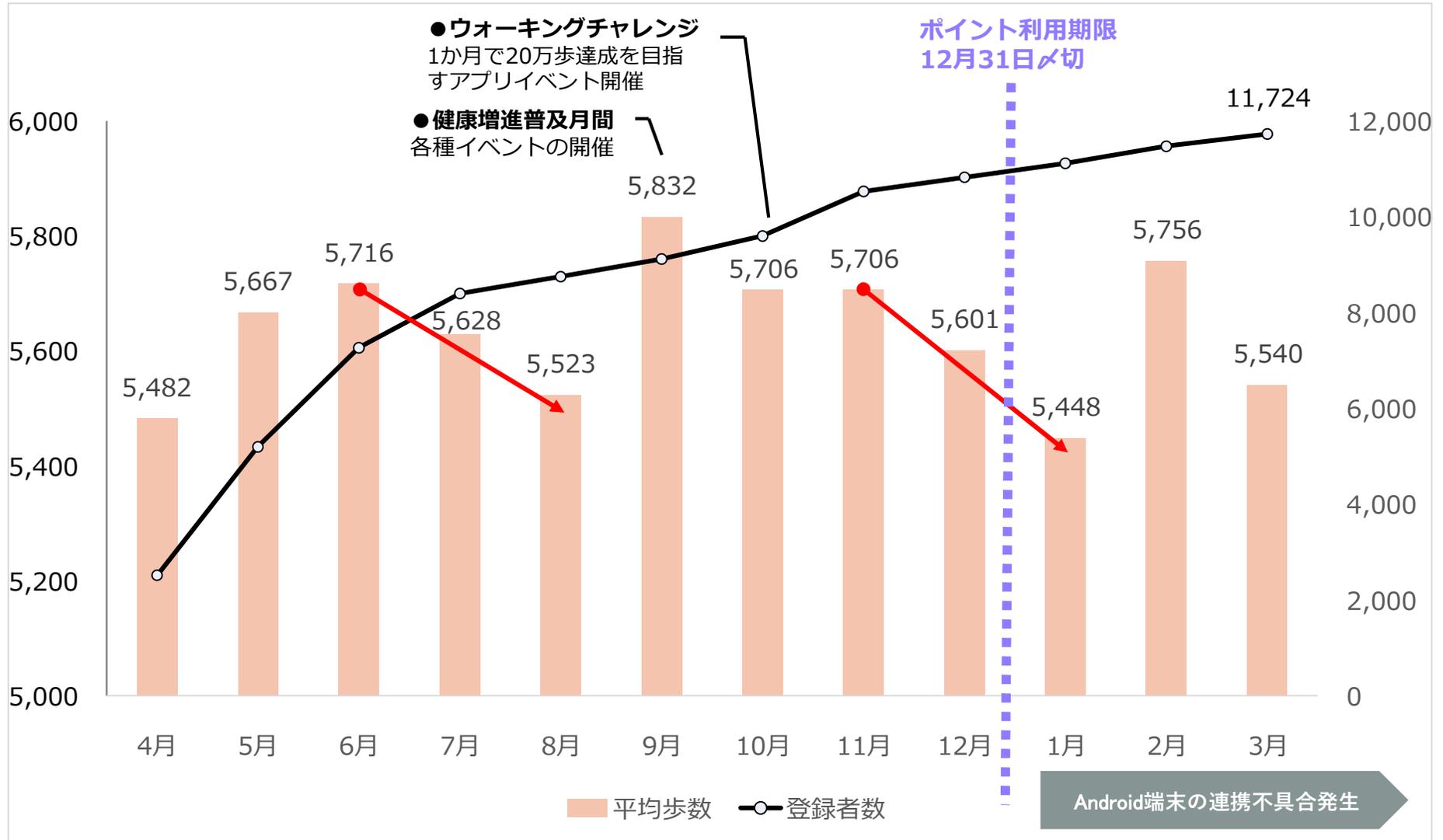


令和7年3月31日現在
n=11,974

ボリュームゾーン



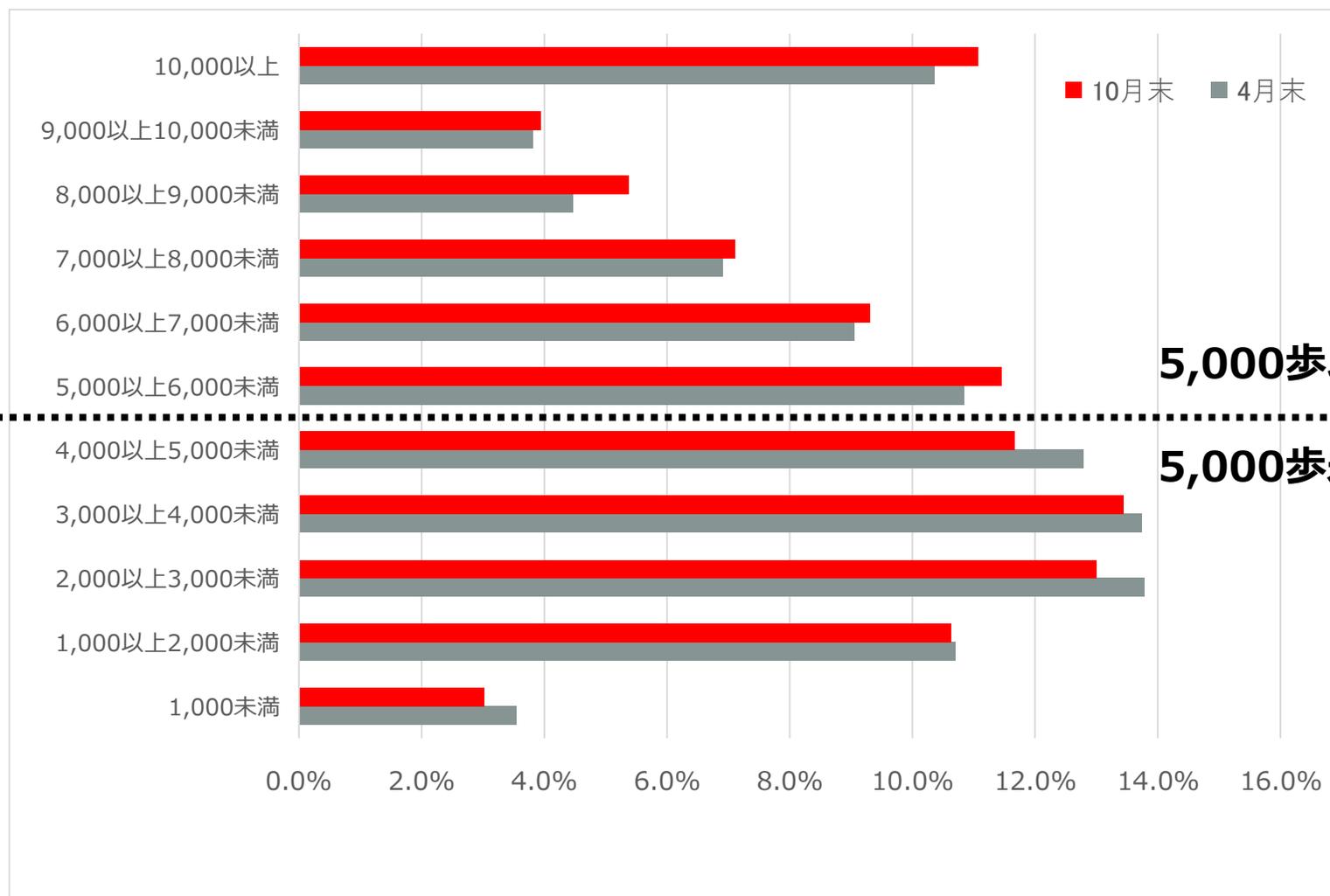
月別平均歩数と登録者数の推移



平均歩数分布の比較（4月末／10月末）



導入成果：4月末と10月末の平均歩数を比較すると歩数が底上げを図ることができた



あさひかわ健幸アプリ導入効果



ユーザー数の増加



✓ 情報伝達

✓ イベント集客

✓ 健（検）診受診率向上

✓ 生活習慣改善

（運動・食事・睡眠等）

お知らせ

健康コラム

イベント

健診記録

生活習慣
チャレンジ

ポイント
付与

高齢者ユーザーの増加



✓ 歩数の増加・・・運動器機能の向上

✓ イベント参加・・・健康意識の向上

✓ スマホ操作・・・認知機能維持・向上

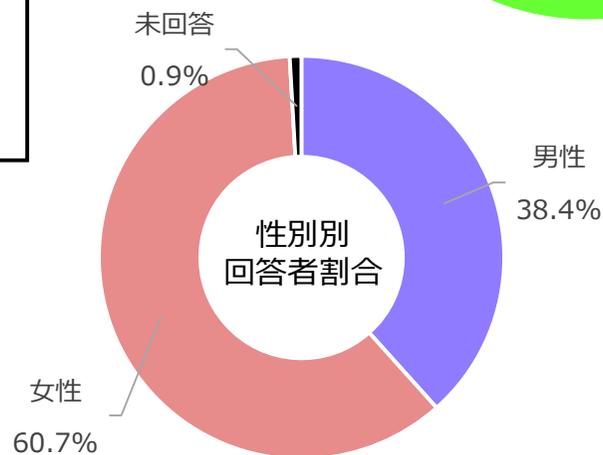
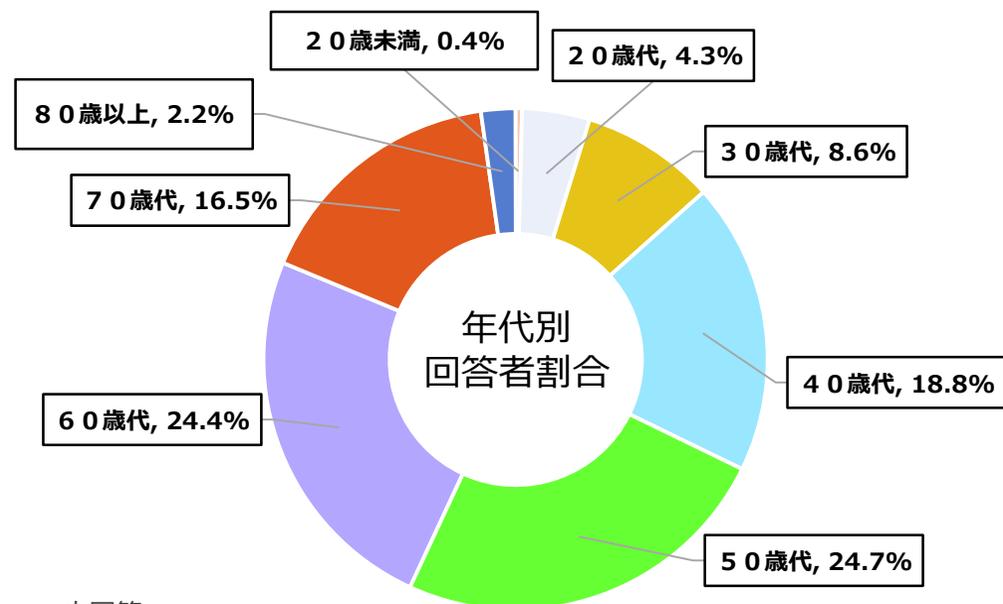
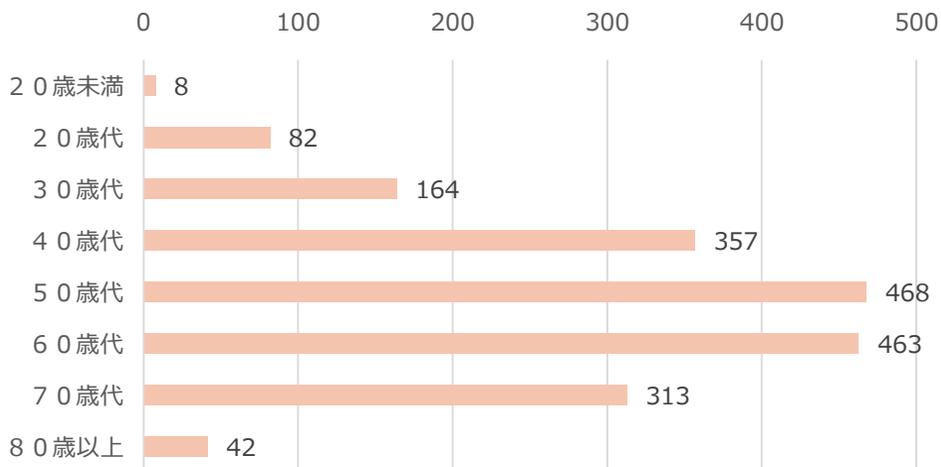
● 介護予防
● デジタル
デバイドの
解消

あさひかわ健幸アプリ アンケート結果

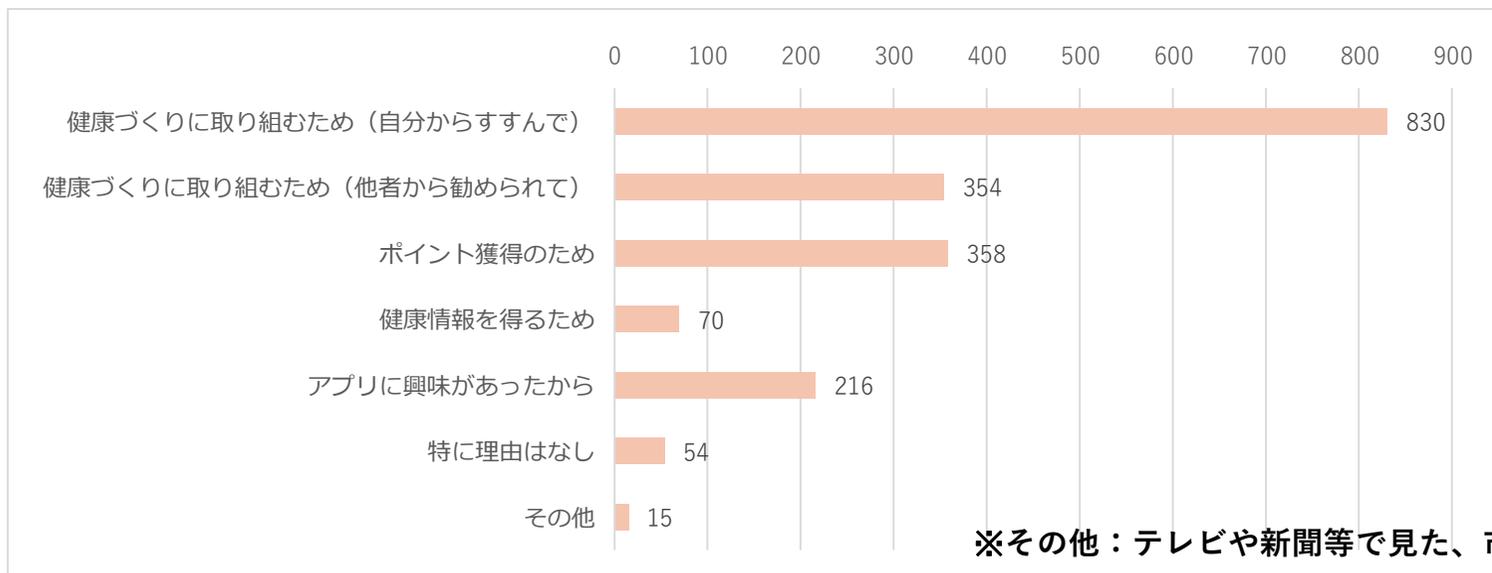


- 調査期間：令和6年11月11日～11月30日（20日間）
- ユーザー：10,506人
- 回答数：1,897人

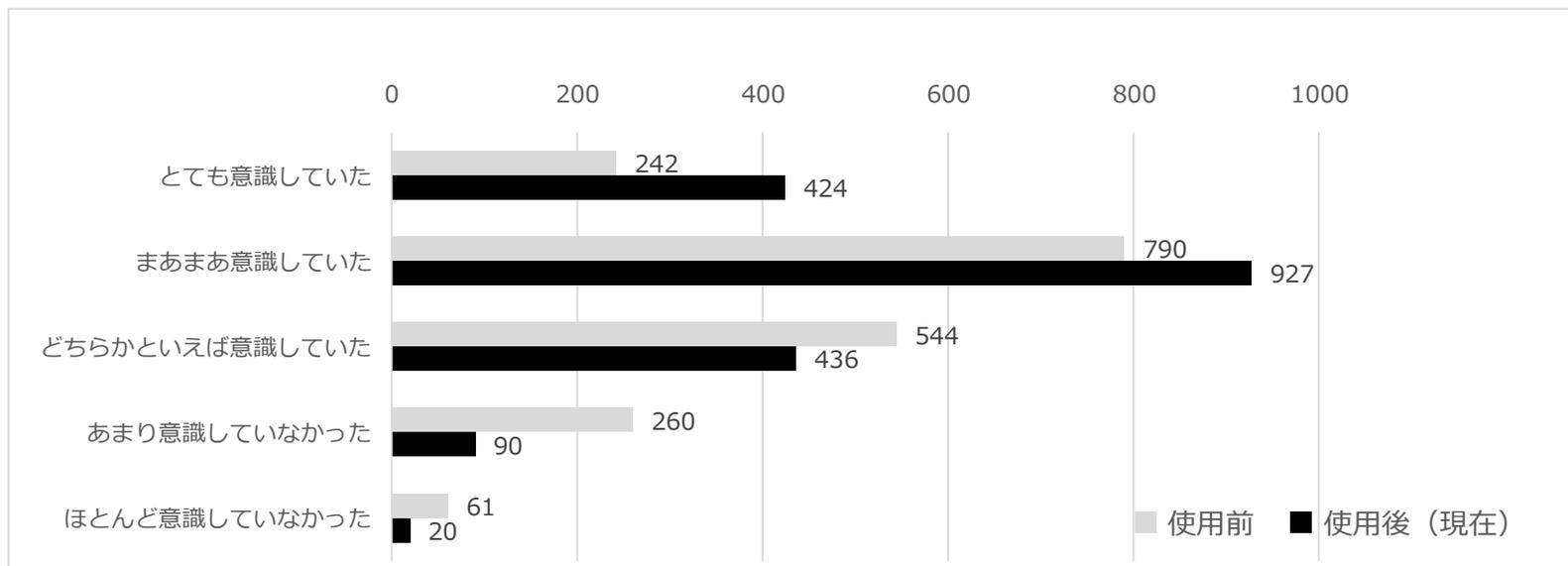
回答者数



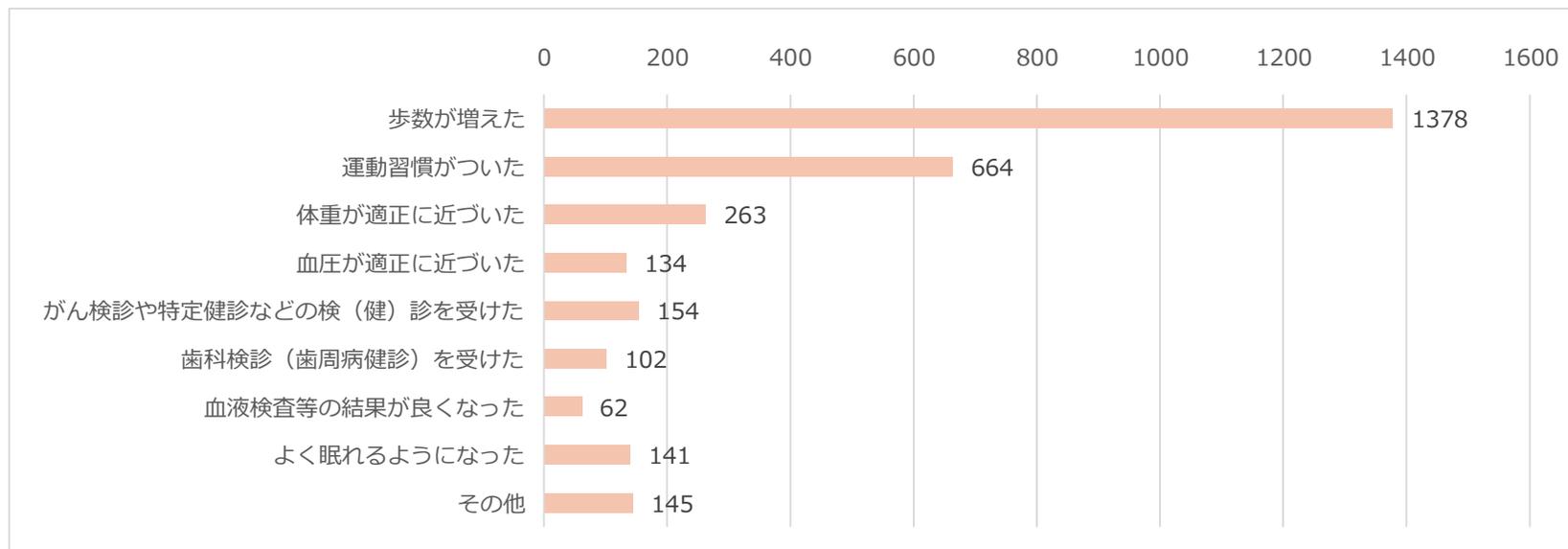
✓ アプリを使い始めようと思ったきっかけ・動機



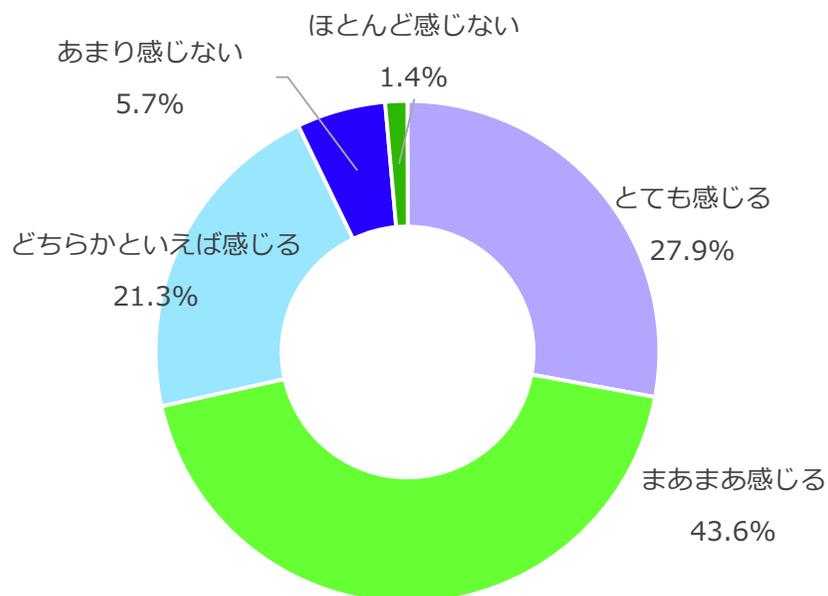
✓ 健康的な生活をどの程度意識していたか。（アプリ使用前と現在の意識の変化）



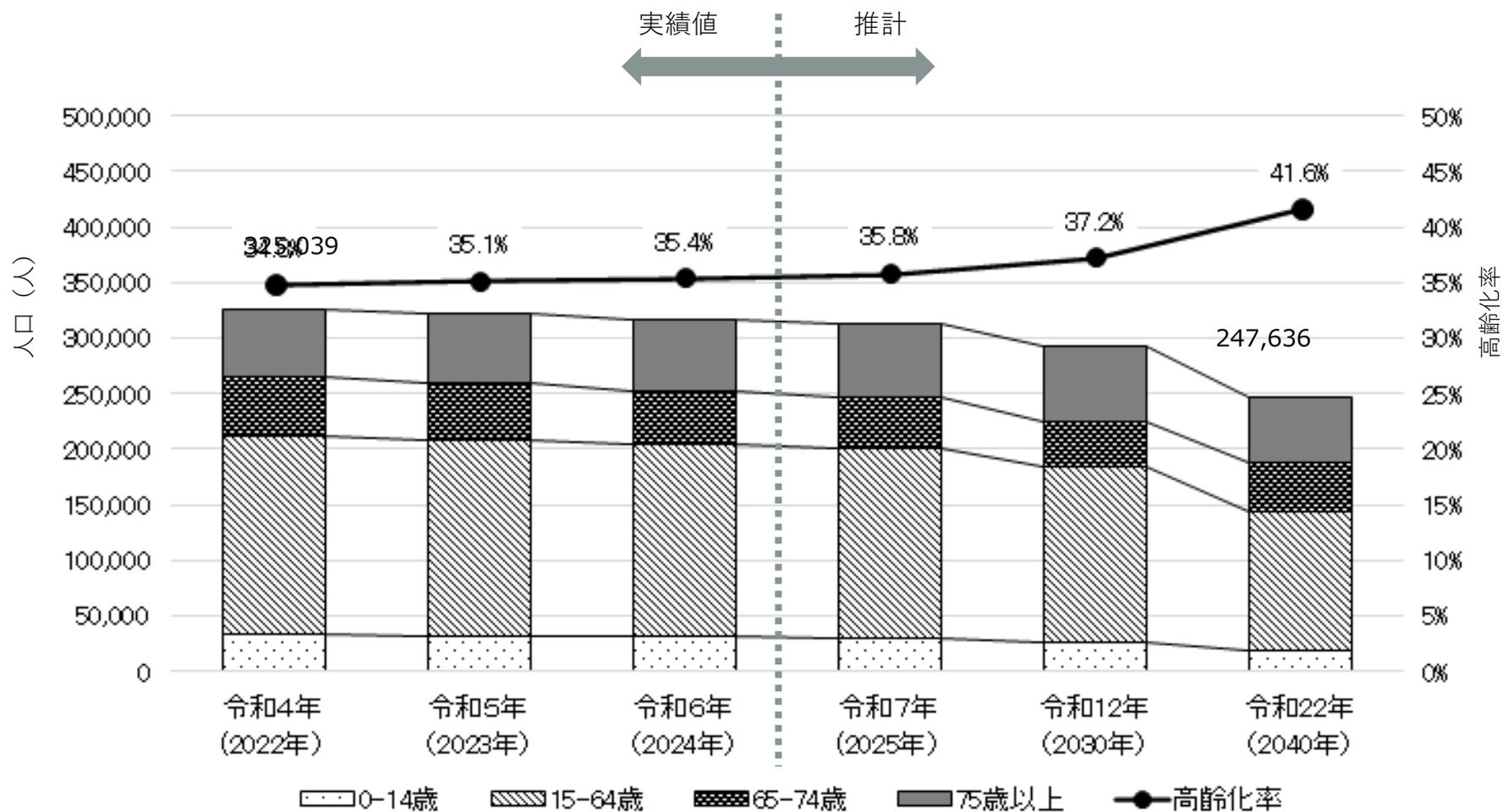
✓ アプリを利用した効果（複数回答可）



✓ 現在、健康で幸せだと感じるか



人口推移と将来推計

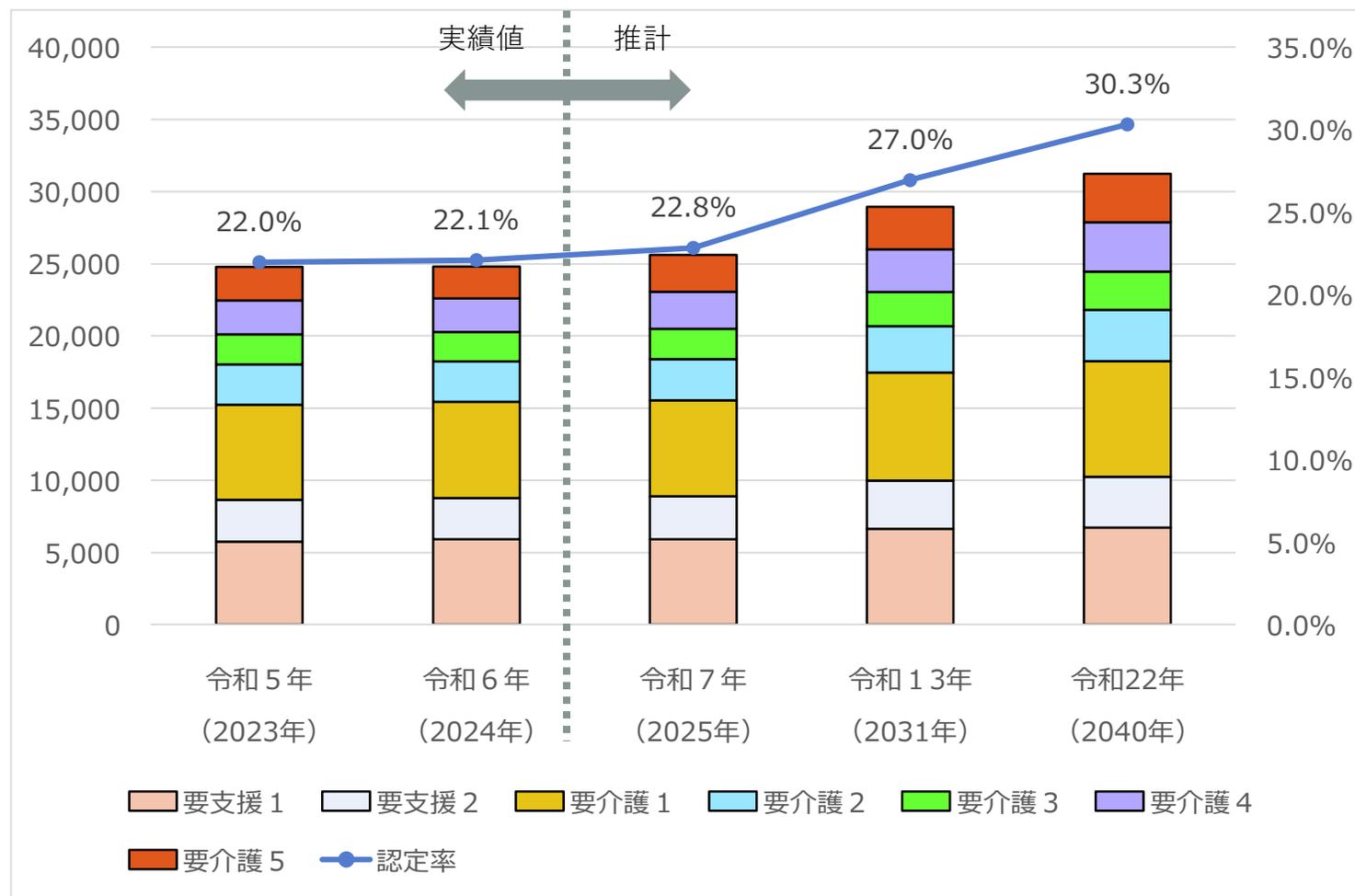


(R4~R6)旭川市住民基本台帳(各年10月1日)、推計は5年間のデータ(H30~R4の住民基本台帳)をもとにコホート要因法で推計したもの

要介護等認定者数・認定率の推移と推計



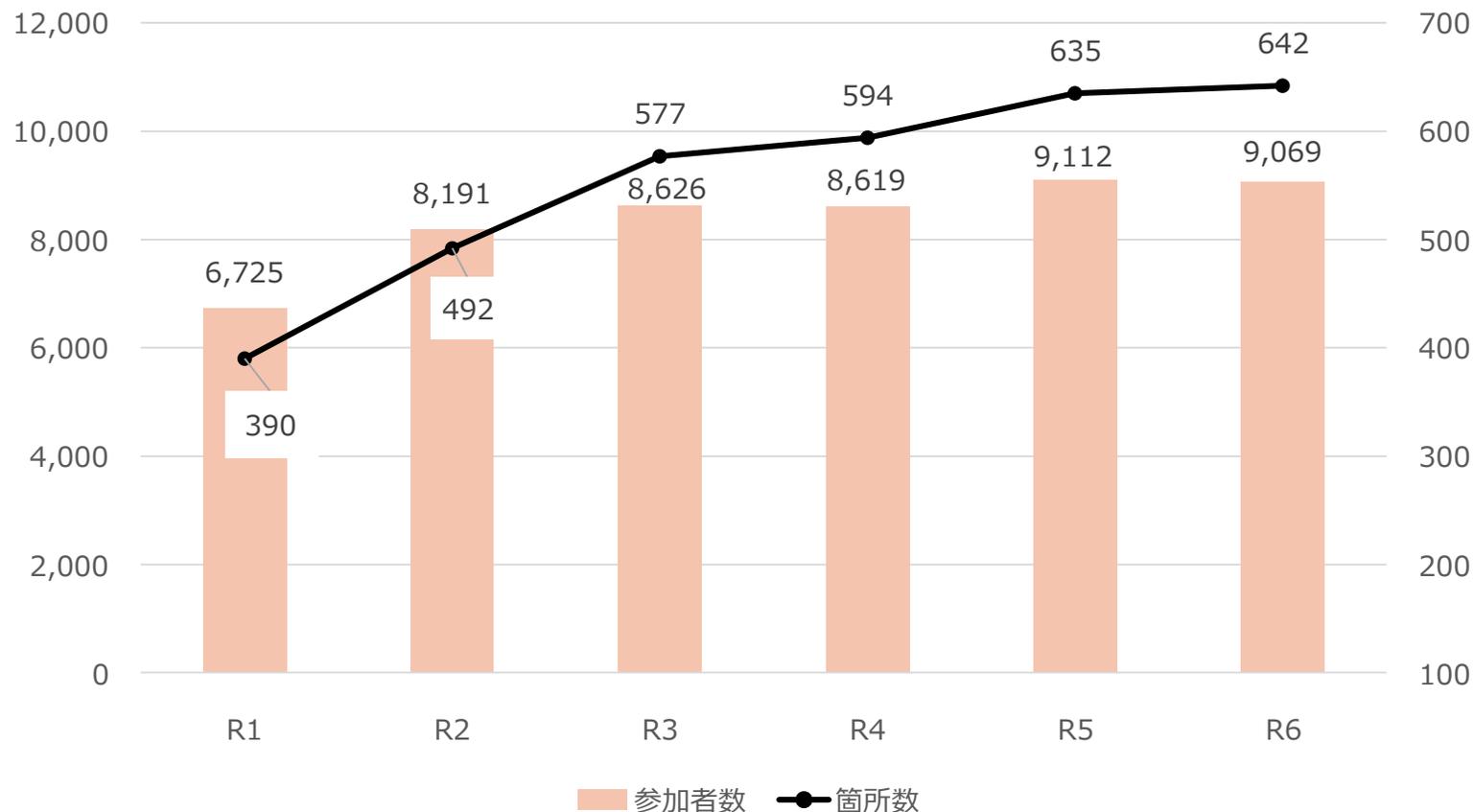
各年9月末の実績と推計



通いの場※の箇所数及び参加者数の推移

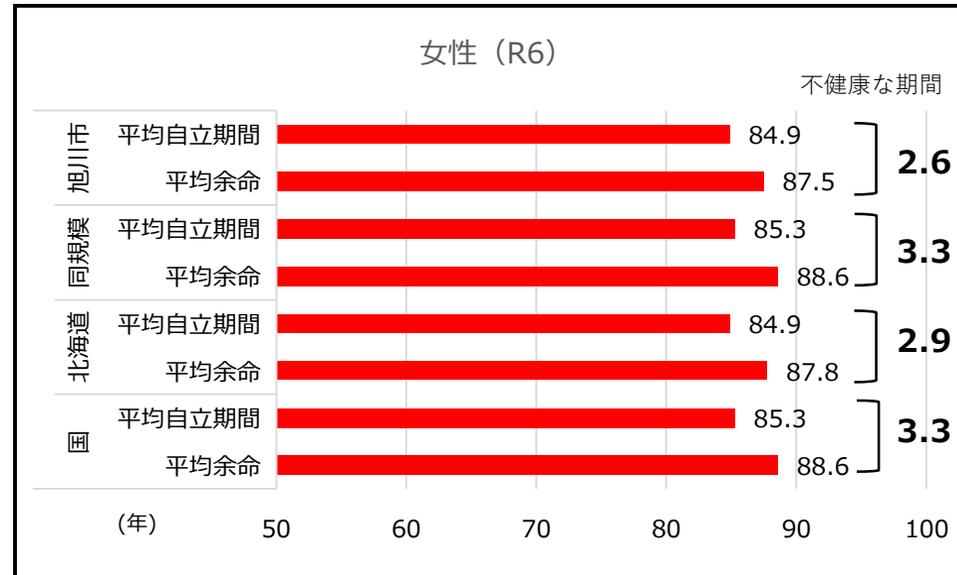
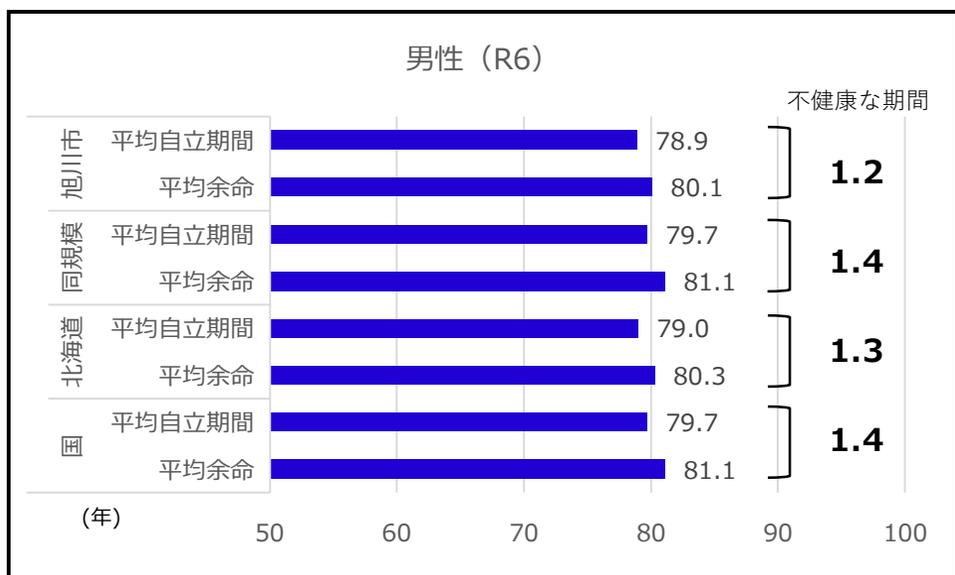
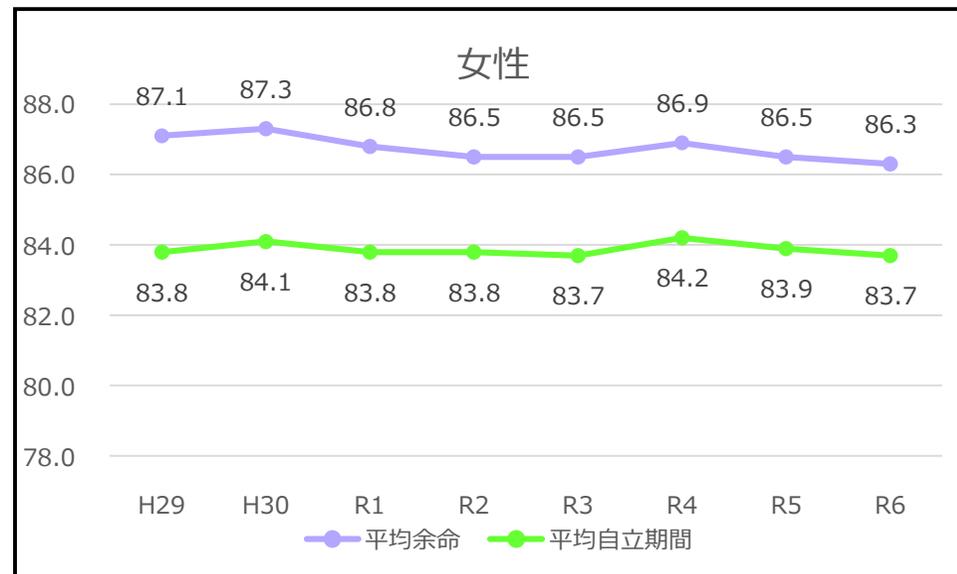
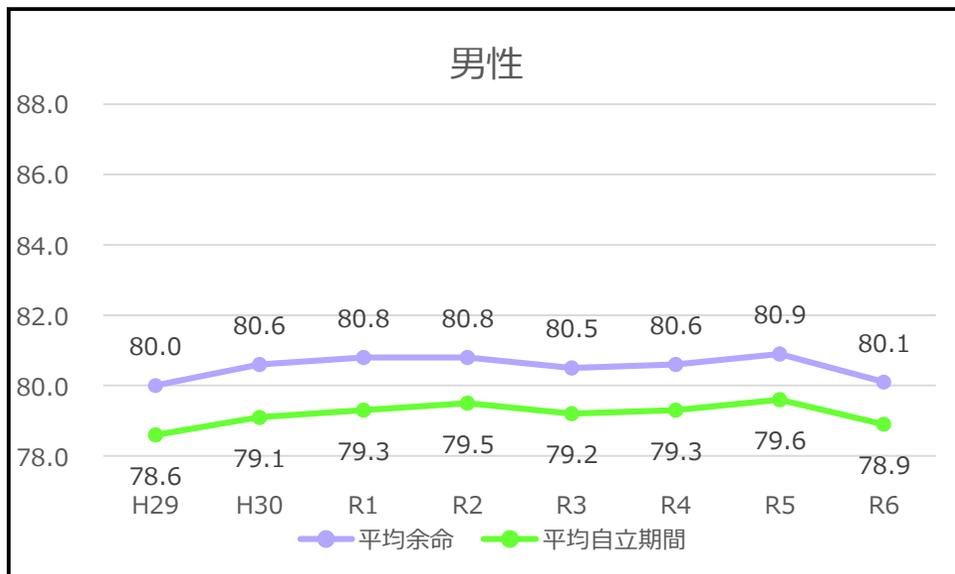


各年3月末の実績



※通いの場：高齢者をはじめ地域住民が主体的に運営する、体操、茶話会、趣味活動等を行う介護予防に資する活動の場

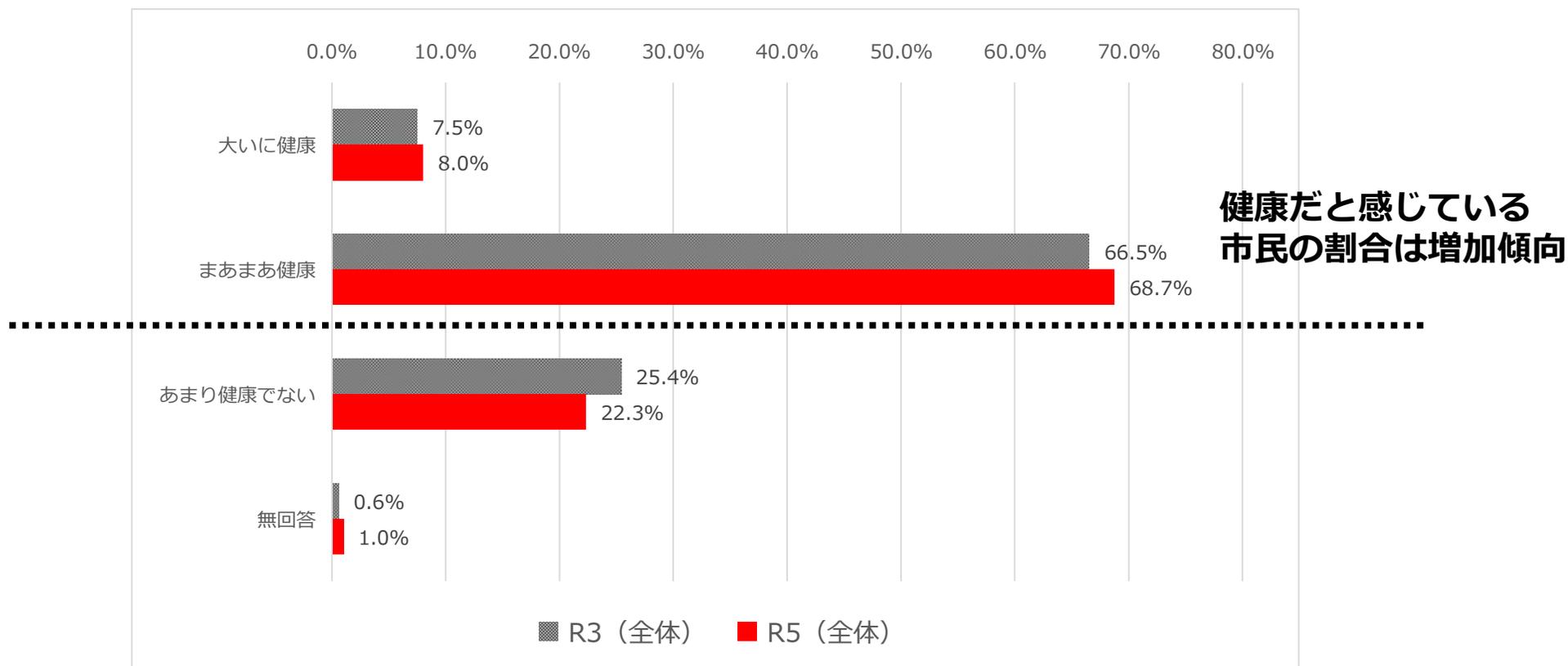
健康寿命（平均自立期間） ※KDB（国保データベースシステム）



評価指標：主観的健康観の向上



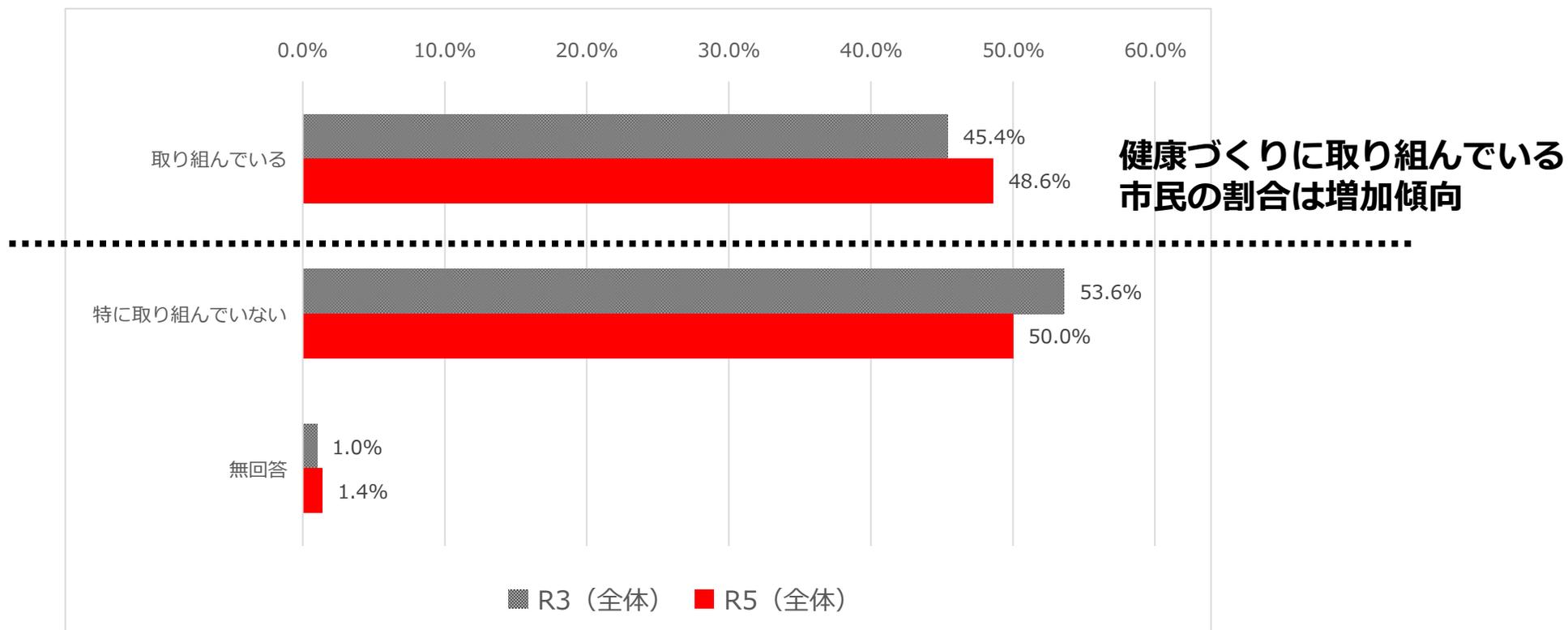
目標	指標（市民アンケート）	基準値（R3）	現状値（R5）	目標値（R7）
1. 主観的健康観の向上	ふだん健康だと感じている市民の割合	74.0%	76.7%	78%
2. 健幸づくりの意欲の向上	ふだんから健康のために何か取り組んでいる市民の割合	45.4%	48.6%	55%
3. 暮らしやすさの向上	暮らしやすいまちだと感じている市民の割合	69.1%	69.9%	73%



評価指標：健幸づくりの意欲の向上



目標	指標（市民アンケート）	基準値（R3）	現状値（R5）	目標値（R7）
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%	76.7%	78%
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%	48.6%	55%
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%	69.9%	73%

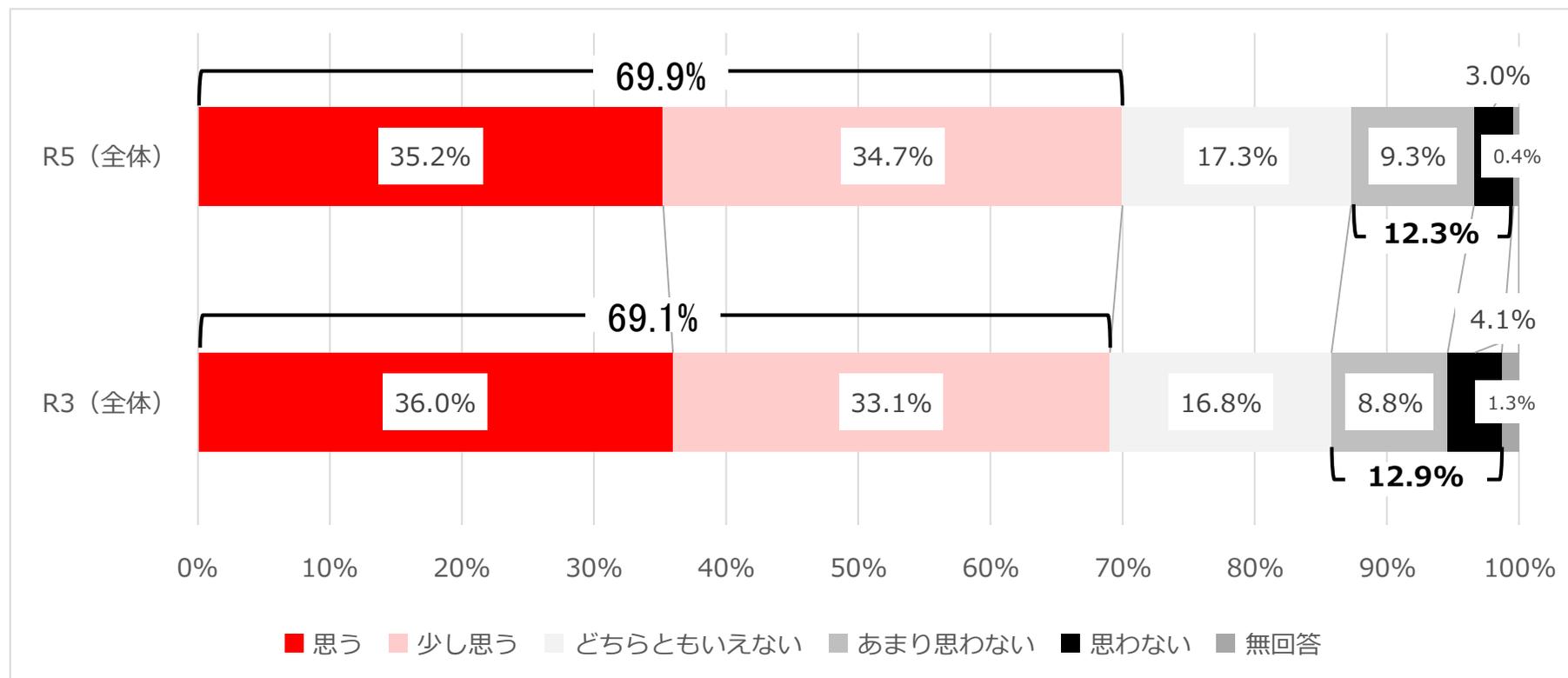


評価指標：暮らしやすさの向上



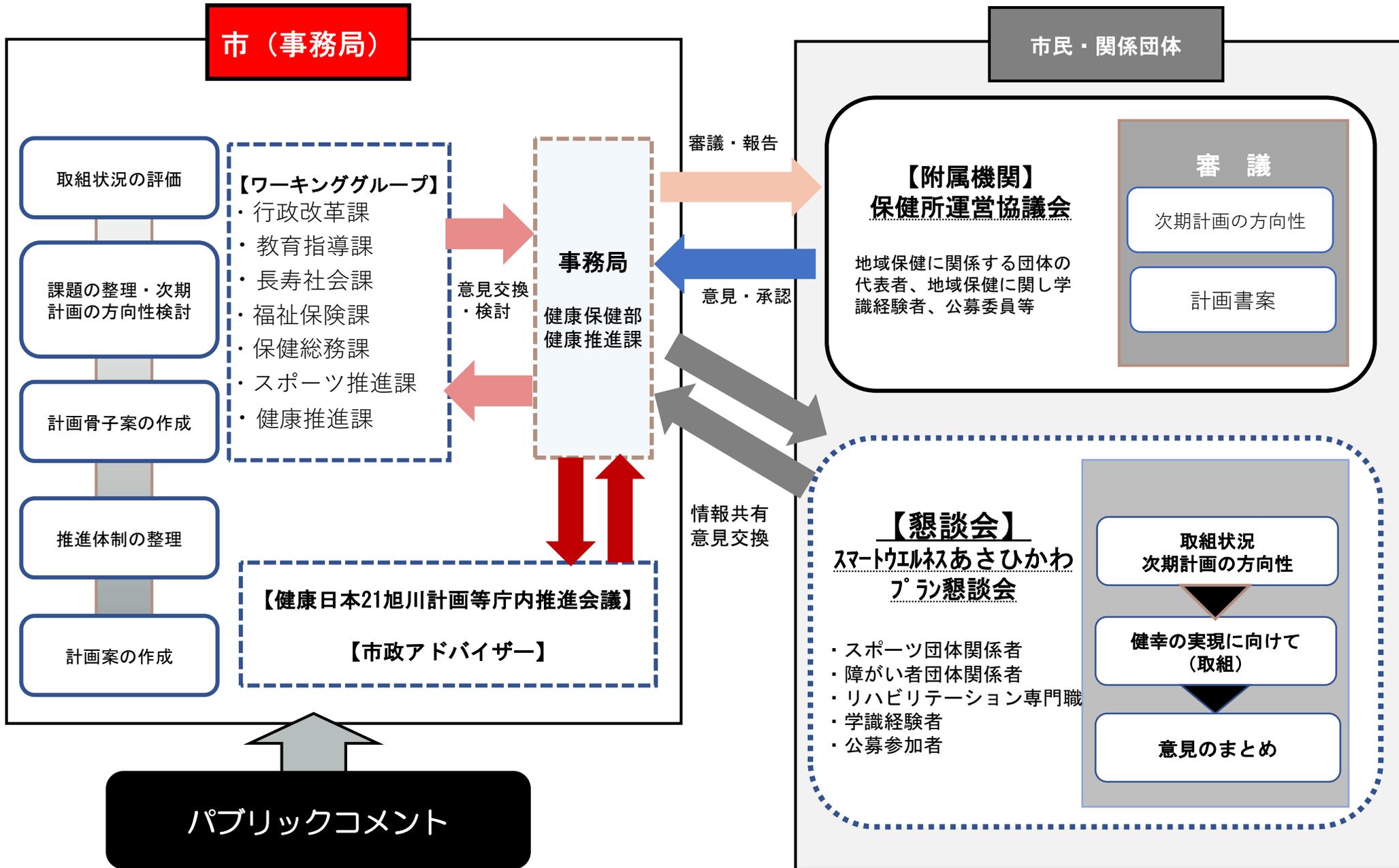
目標	指標（市民アンケート）	基準値（R3）	現状値（R5）	目標値（R7）
1. 主観的健康観の向上	ふだん健康だと感じている市民の割合	74.0%	76.7%	78%
2. 健幸づくりの意欲の向上	ふだんから健康のために何か取り組んでいる市民の割合	45.4%	48.6%	55%
3. 暮らしやすさの向上	暮らしやすいまちだと感じている市民の割合	69.1%	69.9%	73%

暮らしやすいまちだと思いますか。



議題（4）

次期プランの方向性について



懇談会の進行(案)

1回目

- ・ 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
- 「歩くことから始める」の次のステップについて

第2回

- ・ 第1回懇談会のまとめ
- ・ 次期プランにおける取組についての意見交換

第3回

- ・ 第2回懇談会のまとめ
- ・ 骨子案について
- ・ 全体を通しての意見交換

次期プラン素案

パブリックコメント

令和8年3月末日 次期プラン策定

次期プラン名称・計画期間



■ プラン名称（案）

第2次 スマートウェルネスあさひかわプラン

■ 計画期間（案）

令和7年度から令和11年度まで（4年間）

関連が強い健康増進計画（第3次健康日本21旭川計画）の中間評価を令和11年度に予定していることから、整合性を図るため、現行プランの計画期間3年を次期プランにおいては、4年とする。

	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）						
健康づくり	■スマートウェルネスあさひかわプラン（R5～R7年度）						
健康増進	■第3次健康日本21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年度）						
子ども	■旭川市こども計画（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）						

3つの柱と共通方針

3つの柱

改正なし

共通方針

改正



● 市民が主体の健幸づくり

● 協働による推進

● デジタル技術の活用

- ✓ 現状と副題（次期プランの方向性）に合わせて改正

第2次プランの方向性

1次プランで重点的に取組を推進

2次プランで取組を強化



「歩く」ことから始める
健幸づくり

次のステップへ…

個人から集団、まち全体へ
広がる健幸づくり

～令和7年度

Step
01

第1次スマートウェルネス あさひかわプラン

- ヘルスケアの向上
- 歩数を意識

ひとの健幸

～令和11年度

Step
02

第2次スマートウェルネス あさひかわプラン

- 暮らし（人との繋がり）の中での健幸づくりの推進

くらしの健幸

Step
03

- 自然と健康行動※を選択
- 健康が幸せへ

※行動変容を促すには、個人の努力だけに頼らず、自然と活動的になれる状況・環境の整備が必要
(健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023)

まちの健幸

長期
ビジョン 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

<旭川市が目指す「ウエルネス（健幸※）」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

※「健幸（けんこう）」～健やかで幸せな生活

<スマートウエルネス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事業に「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

意見交換



1 次期プランの改正点

検討事項	(案)
プラン名称	第2次スマートウェルネスあさひかわプラン
計画期間	令和8年度～令和11年度 (4年間)
3つの柱	「ひと」「暮らし」「まち」 (改正なし)

2 次期プランの方向性について

✓ 旭川市における健幸づくりの課題は？

✓ 次期プランの方向性は？（誰が、何をして、どうなれば、健幸なまちに近づくのか）

✓ 「歩くことから始める」の次のステップは？（次のプランのキーワードは？）

様々な立場、視点から幅広い御意見をお願いします。

参考 1

第 3 次健康日本 2 1 旭川計画策定時の状況

第2次健康日本21旭川計画 総合評価（令和5年3月）

指標の達成が
50%以下

栄養・食生活

身体活動・運動

糖尿病・
循環器病・がん

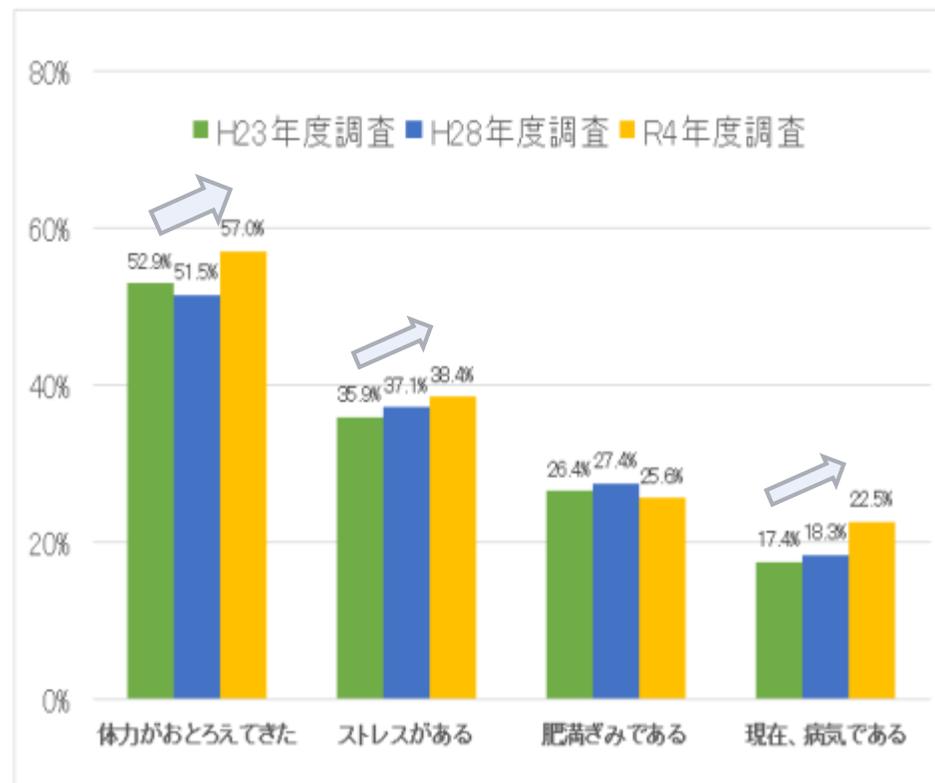
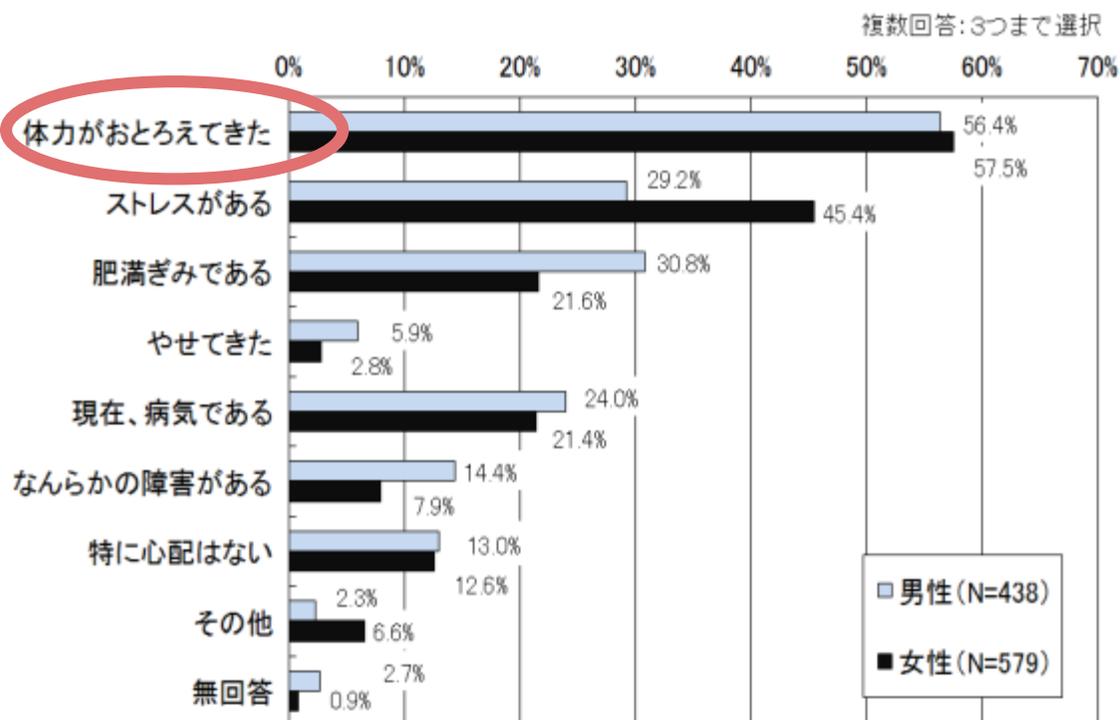
分野	健康指標 達成・改善項目/全項目	未達成の健康指標
栄養・食生活	6/22 (27.3%)	<ul style="list-style-type: none"> ●適正体重を知っている人の増加（男性） ●適正体重を維持している人の増加 ●栄養成分表示を参考にしている人の増加 ●栄養バランスのとれた食事を用意している人の増加 ●野菜の摂取量の増加 ●朝食を摂らない人の減少（20～30歳） ●朝食を毎日食べている児童生徒の増加
身体活動・運動	7/22 (31.8%)	<ul style="list-style-type: none"> ●意識的に体を動かすことを心がけている人の増加（女性） ●日常生活における歩数の増加（70歳以上男性，20歳以上女性） ●65歳以上で体力の衰えを心配する人の減少 ●1週間に2回以上運動する人の増加 ●1回の運動時間が30分以上の人の増加 ●ほとんど運動しない人の減少（降雪期） ●運動習慣者の増加
休養・心の健康づくり ・アルコール	10/16 (62.5%)	<ul style="list-style-type: none"> ●ストレス解消法を知っている人の増加
歯の健康	15/19 (78.9%)	<ul style="list-style-type: none"> ●歯や口に悩みや気になることがある人の減少（30歳以上） ●歯周病を有する人の減少（40歳代，60歳代） ●フッ素物洗口を行う幼児の増加
たばこ	7/11 (63.6%)	※健康増進法の改正により，4項目判定不能
糖尿病・循環器病 ・がん	10/32 (31.3%)	<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診受診率の向上（胃がん，肺がん，大腸がん，乳がん） ●特定保健指導の実施率 ○食塩摂取量の減少（再掲） ●脂質異常症の減少（女性） ●高血圧の改善（男女） ●メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少 ●脳血管疾患SMRの低下 ●虚血性心疾患SMRの低下（男性・女性） ●合併症（糖尿病による人工透析）の減少

分野	課題	今後の重点的な取組
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を維持している人を増やす ・野菜の摂取量の増加・朝食の摂取率の上昇 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食摂取の重要性について周知・啓発するとともに朝食摂取の習慣化に向けた取組の推進 ・適切な量と質の食事の実践に向けた食支援の実施
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・健康無関心層に向けた運動・身体活動の動機付けや習慣化 	<ul style="list-style-type: none"> ・市民が主体的に行う健康づくりを支援するための各種健康情報やイベントなどの情報発信の強化 ・健康無関心層に対する運動・身体活動の動機付けや習慣化を目的とした健康づくりツールの提供
休養・心の健康づくり・アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防対策として、相談窓口の周知や関係者間の連携推進 ・休養の確保に向けた取組の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ・PDCAサイクルを通じた柔軟かつ迅速な自殺予防対策の推進 ・休養の確保やメンタルヘルスについての普及啓発
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに応じたセルフケアや生活習慣の改善 ・定期的な歯科受診等の普及啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ・関係団体と連携した歯や口の健康に関する情報提供の充実
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ・未成年の喫煙防止と望まない受動喫煙の防止 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙の健康影響についての普及啓発・受動喫煙対策に関する施設への周知と飲食店における禁煙表示の促進
糖尿病・循環器病・がん	<ul style="list-style-type: none"> ・健診・検診受診率の向上及び保健指導実施率等の向上 ・生活習慣病の発症や重症化の予防に向けた個人への指導や受診勧奨及び職域や地域への働きかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・市民が主体的に行う健康づくりを支援するための各種健康情報などの情報発信の強化 ・健診の受診から生活習慣の改善につなげる等、脂質異常症・高血圧などの発症及び重症化予防に向けた取組の継続（強化） ・がん検診の受診率向上のための取組の充実（個別勧奨，関係団体と連携した啓発活動） ・国のがん検診に関する指針に合わせた，今後の本市のがん検診の実施方法（検診方法，対象年齢等）の見直しの検討 ・インターネット，SNS等を活用した市民への受診勧奨
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・新しい健康づくりスタイルの提案等と関係団体との連携強化 	<ul style="list-style-type: none"> ・体験型・参加型となるイベント等の実施，関係団体や民間企業と連携・協働の健康づくり

第2次健康日本2 1 旭川計画市民アンケート（令和4年実施）

➤ 健康について心配なこと

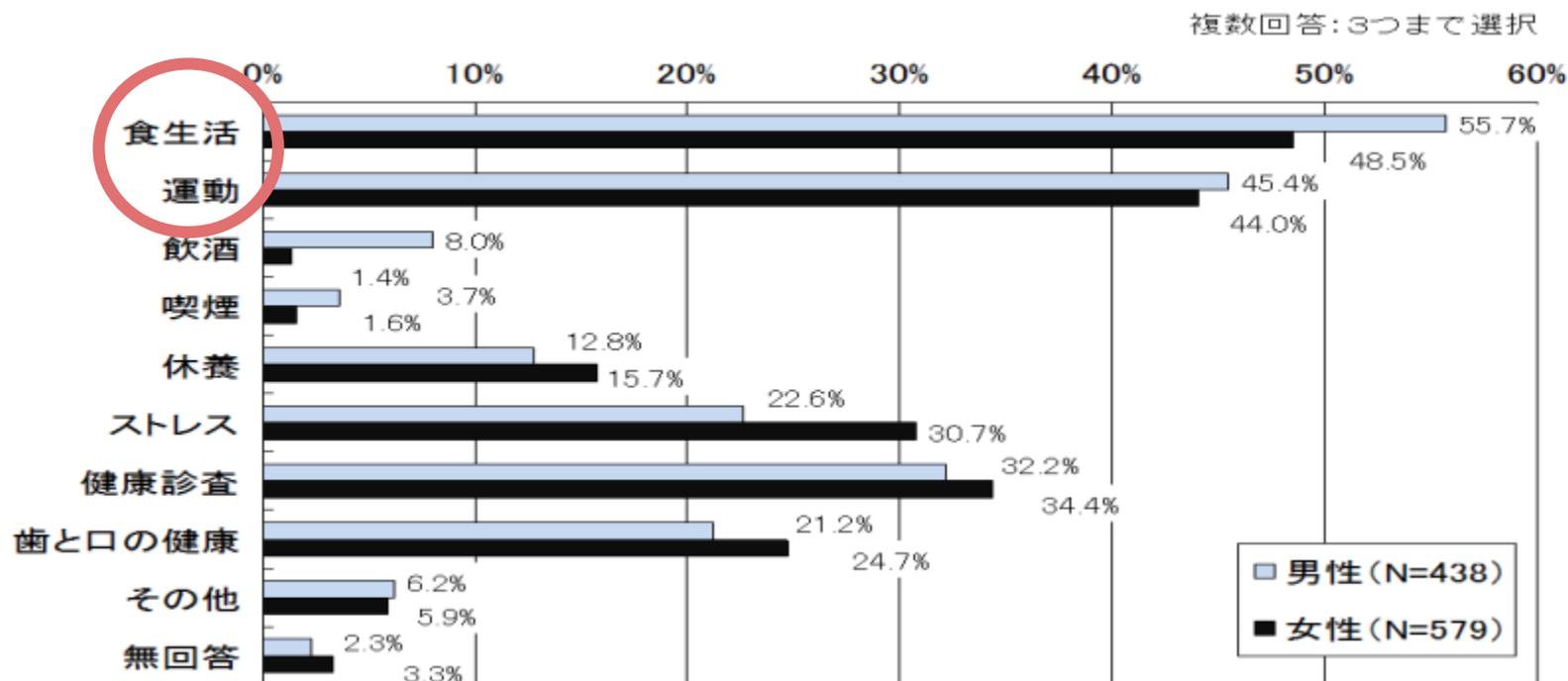
男女ともに **6割近く**の市民が**体力の衰え**を感じている



第2次健康日本21旭川計画市民アンケート（令和4年実施）

➤ 健康について知りたい情報は

男女ともに「**食生活**」「**運動**」の**情報**



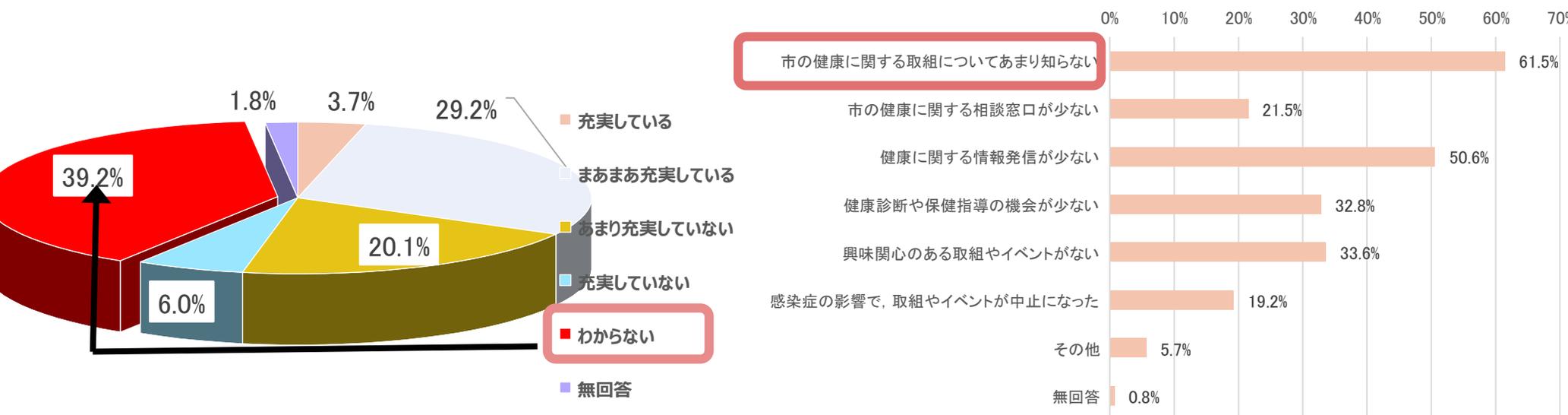
第2次健康日本 2 1 旭川計画市民アンケート（令和4年実施）

➤ 市の健康づくりの取組について

約40%の市民が「わからない」

➤ 「充実していない」「あまり充実していない」の理由は

「市の健康に関する取組についてあまり知らない」

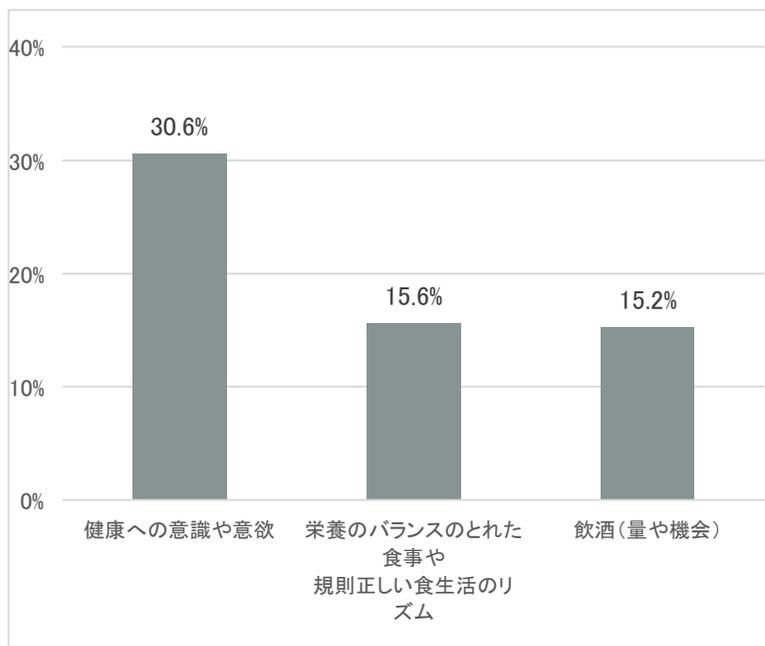


第2次健康日本 2 1 旭川計画市民アンケート（令和4年実施）

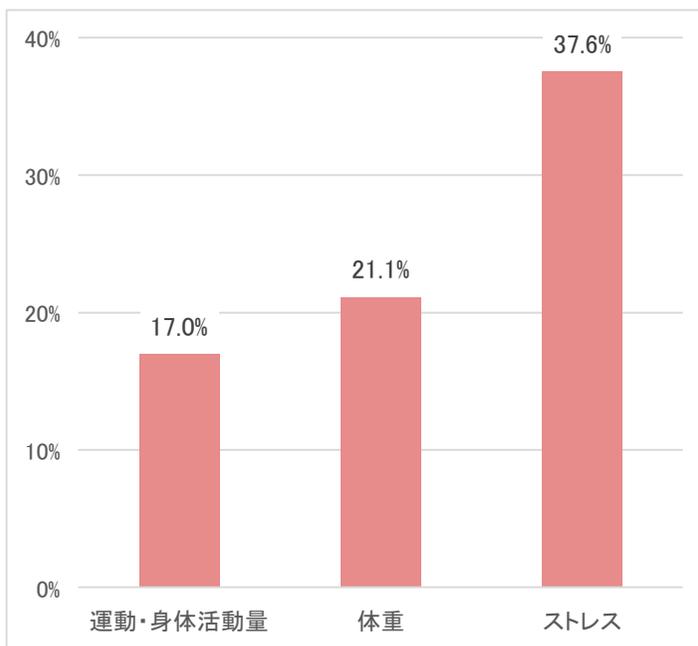
➤ 新型コロナウイルス感染症による生活の変化

健康への意識や意欲は「改善」、ストレスは「悪化」

「改善」の割合上位3項目



「悪化」の割合上位3項目



(ア) 健康状態

(イ) 健康への意識や意欲

(ウ) 栄養のバランスのとれた食事や規則正しい食生活のリズム

(エ) 運動・身体活動量

(オ) 体重

(カ) ストレス

(キ) 睡眠・休養

(ク) 喫煙量

(ケ) 飲酒（量や機会）

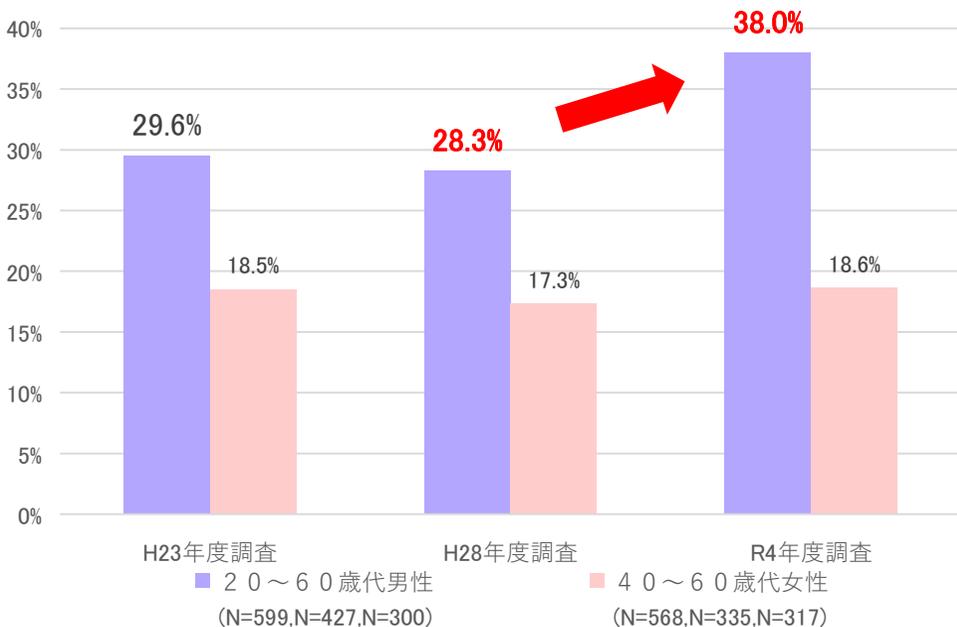
第2次健康日本21旭川計画市民アンケート（令和4年実施）

➤ 肥満とやせ

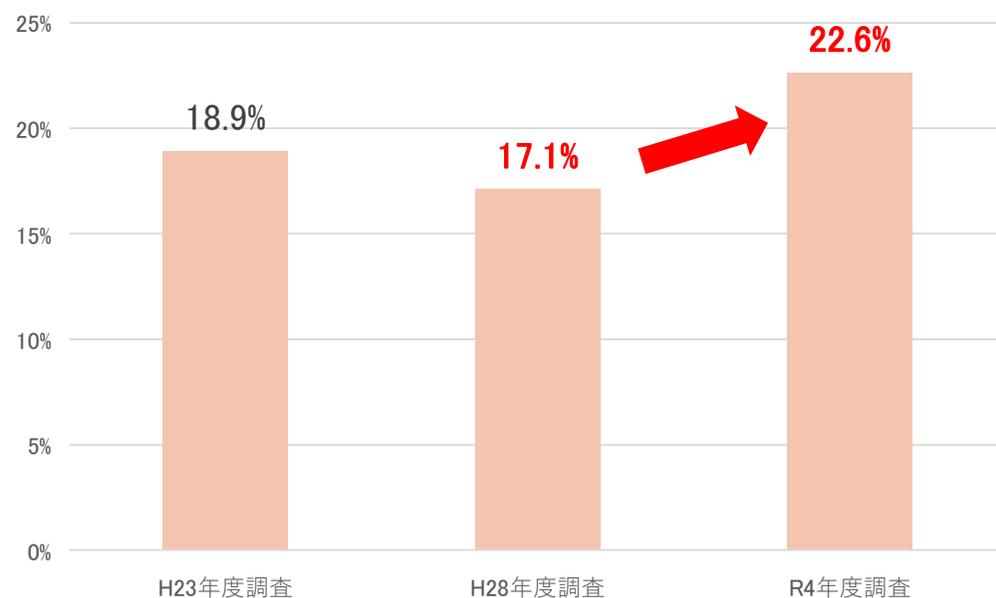
20～60歳代の**男性の肥満**は**増加（悪化）**

20歳代**女性のやせ**も**増加（悪化）**

肥満の状況



20歳代女性のやせ
(N=111, N=70, N=53)

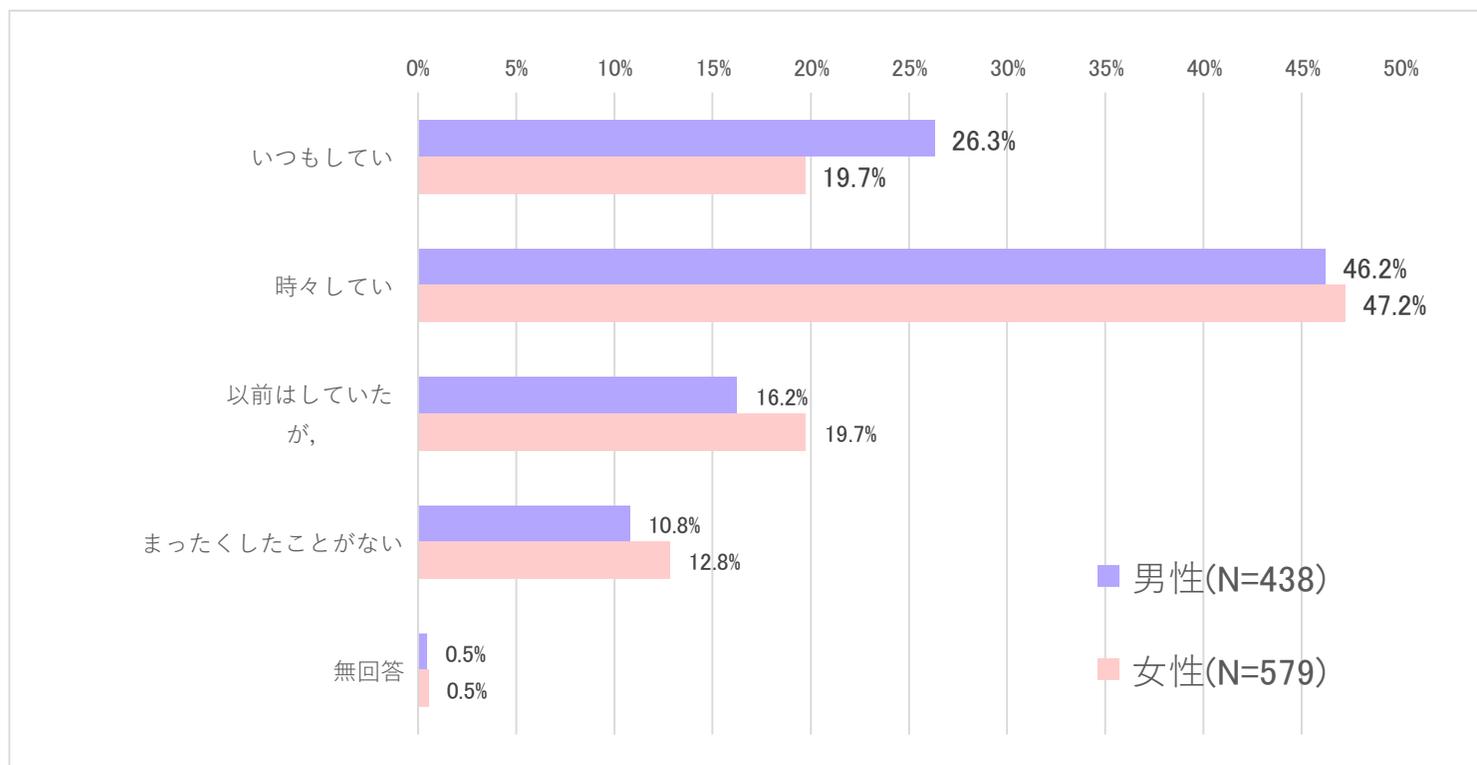


第2次健康日本2 1 旭川計画市民アンケート（令和4年実施）

➤ 意識的に体を動かすことを心掛けている人

男性は基準値（71.1%）から**増加（改善）**

女性は基準値（71.5%）から**減少（悪化）**



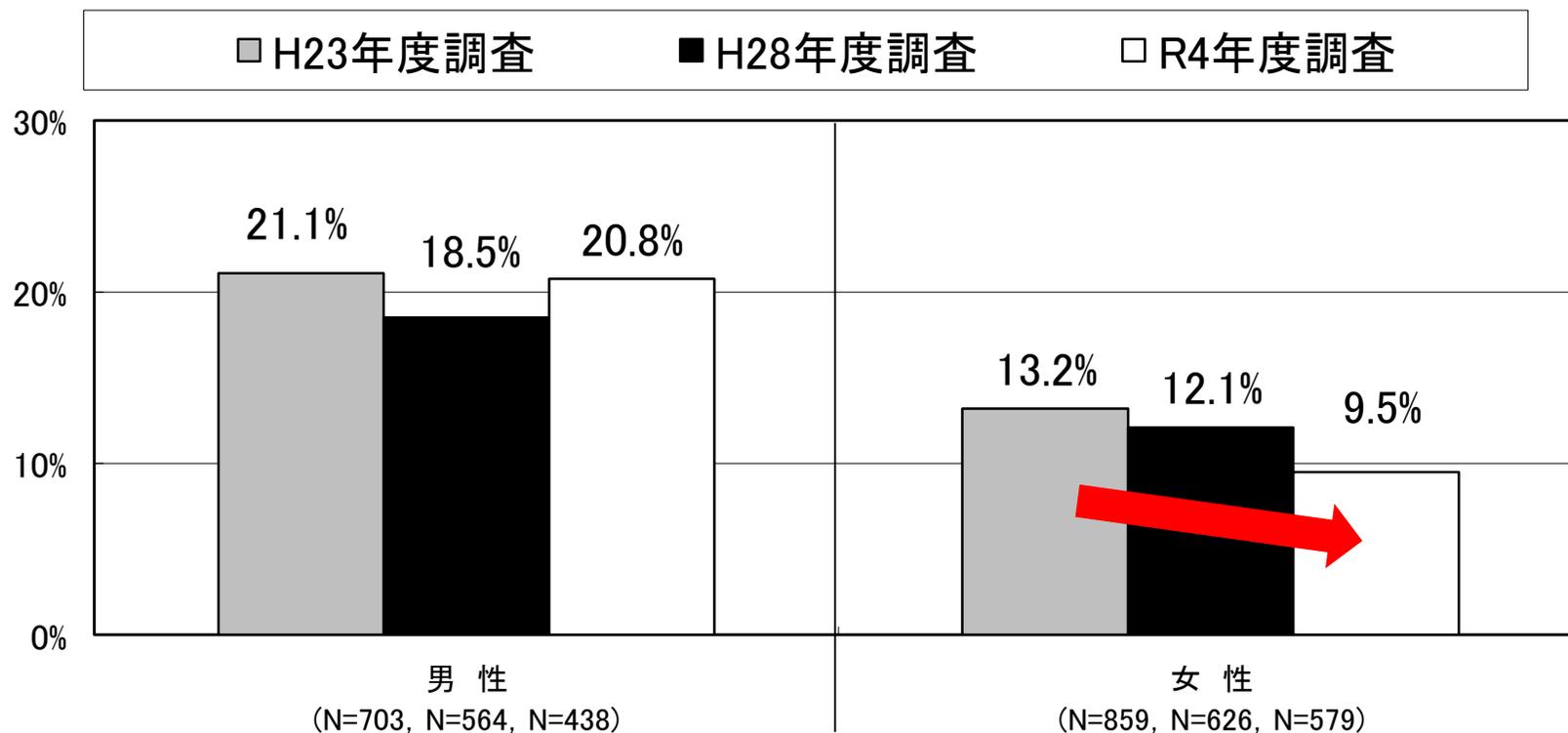
男性：72.5%

女性：67.0%

第2次健康日本2 1 旭川計画市民アンケート（令和4年実施）

➤ 運動習慣者（週2回以上、1回30分以上運動実施し、1年以上継続）

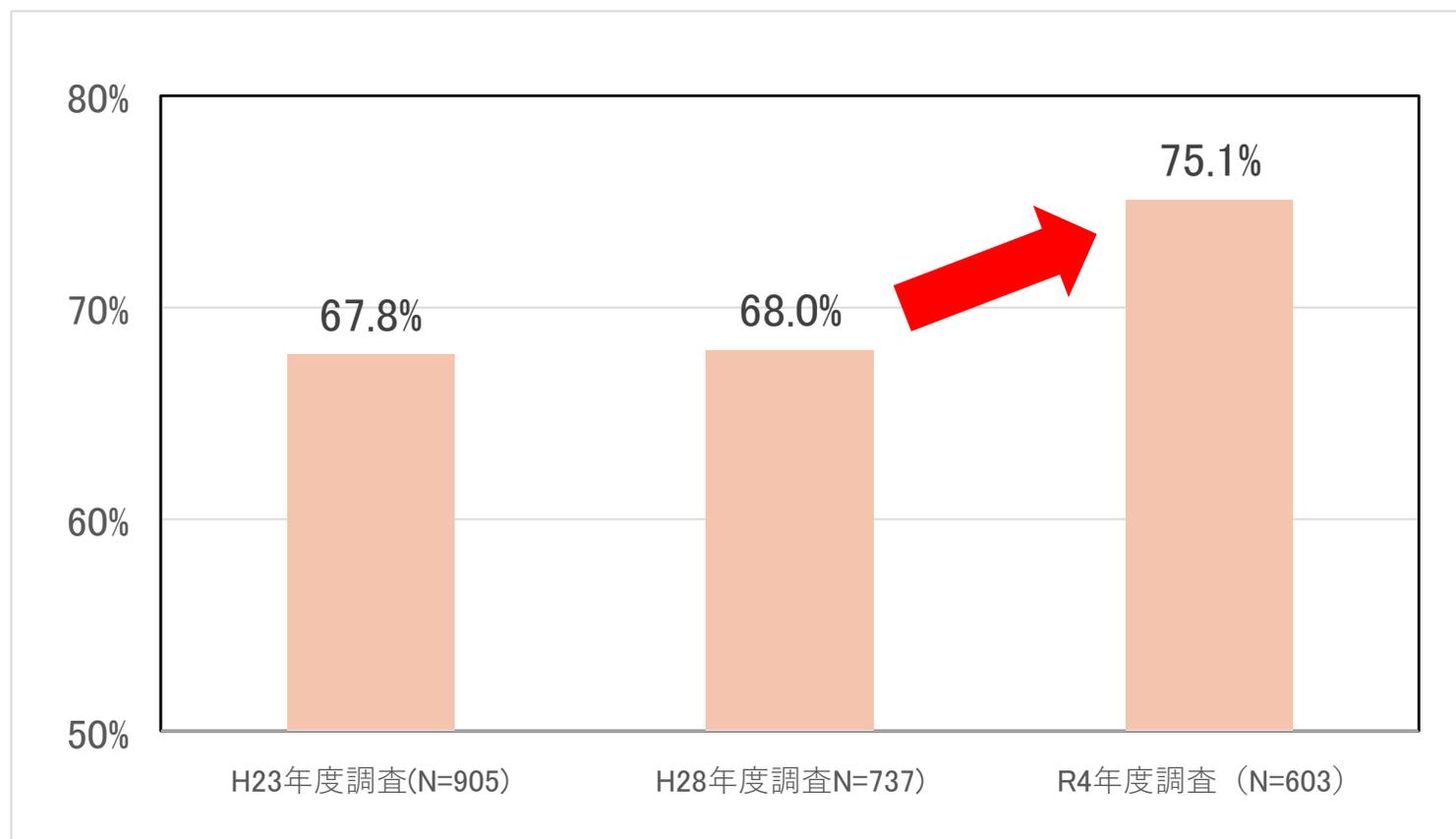
女性の運動習慣者は**減少（悪化）**



第2次健康日本2 1 旭川計画市民アンケート（令和4年実施）

➤ 適切な休養

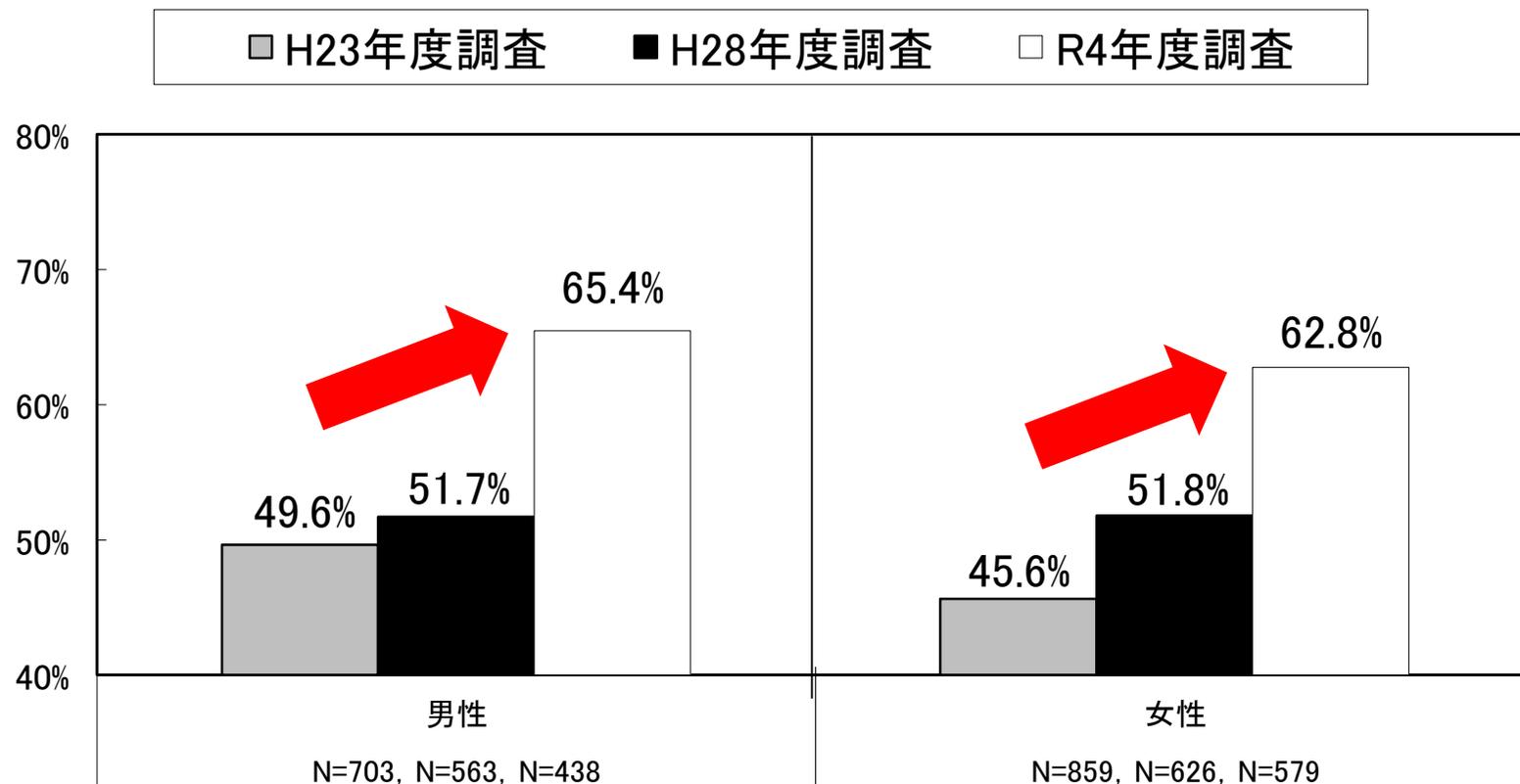
休養を充分に取れている人の割合は**増加（改善）**



第2次健康日本21旭川計画市民アンケート（令和4年実施）

➤ 適切な飲酒

節度ある適切な飲酒を知っている人は増加（改善）

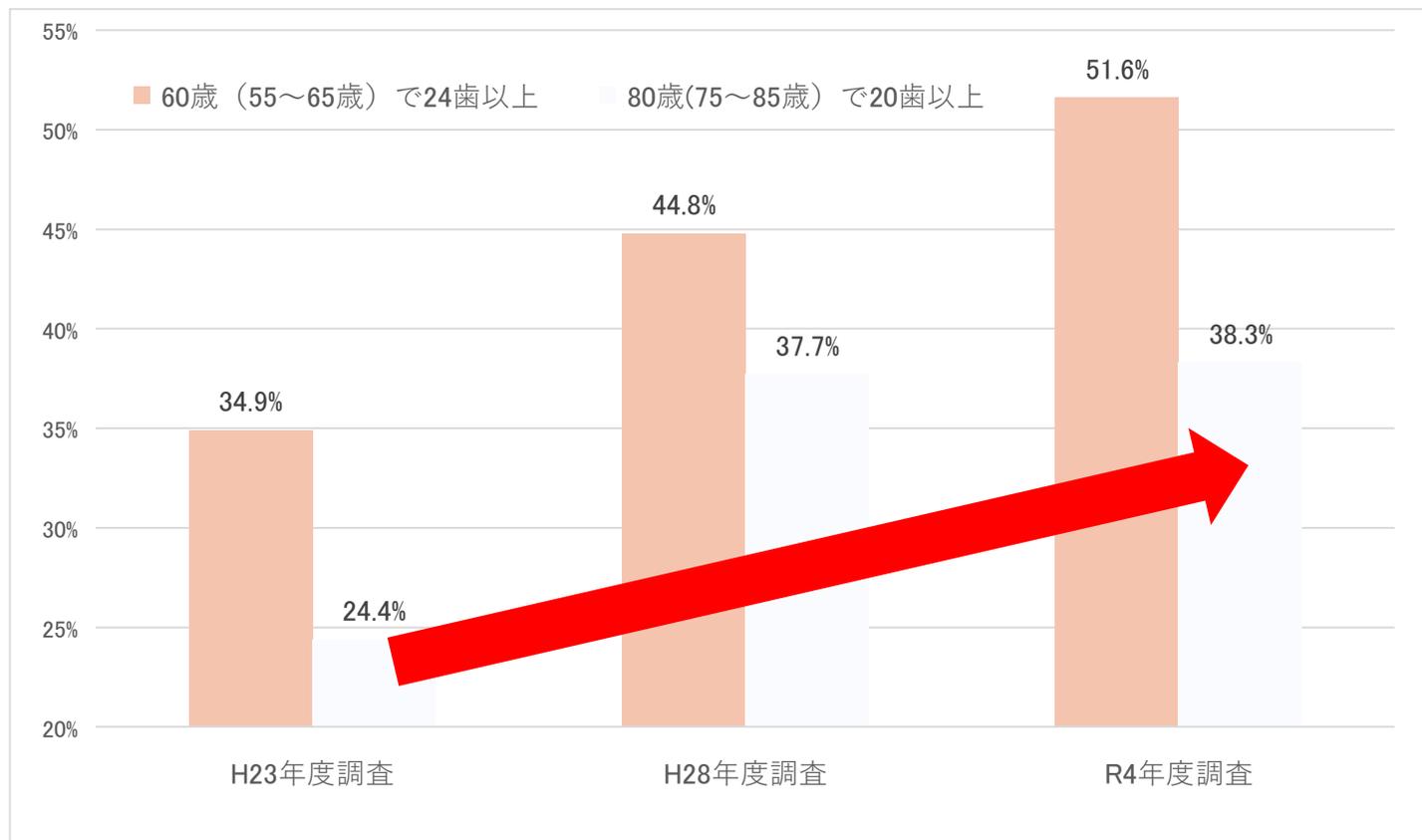


第2次健康日本2 1 旭川計画市民アンケート（令和4年実施）

➤ 歯の喪失予防

60歳で24歯以上，

80歳で20歯以上有する人が増加（改善）

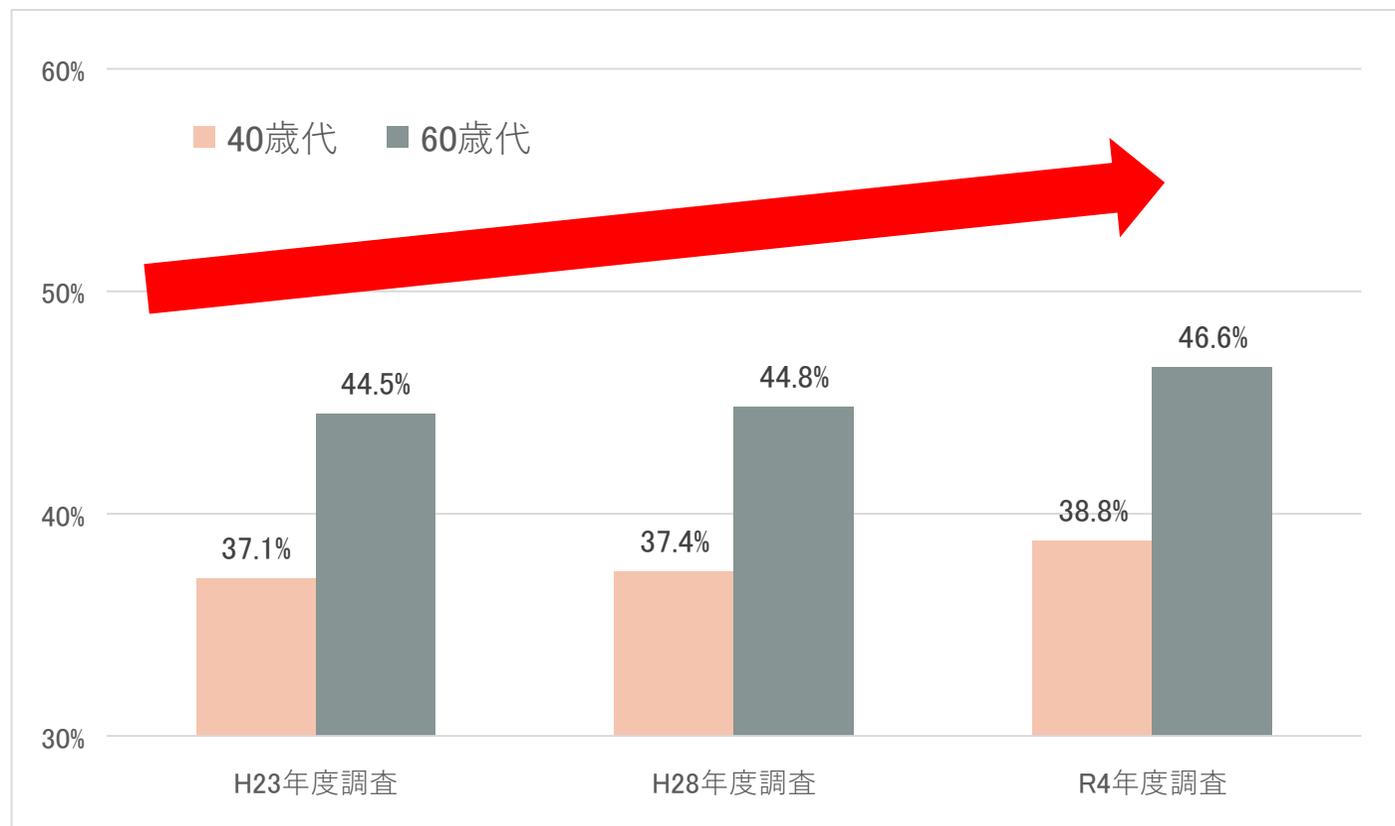


第2次健康日本2 1 旭川計画市民アンケート（令和4年実施）

➤ 歯周病を有する人の割合

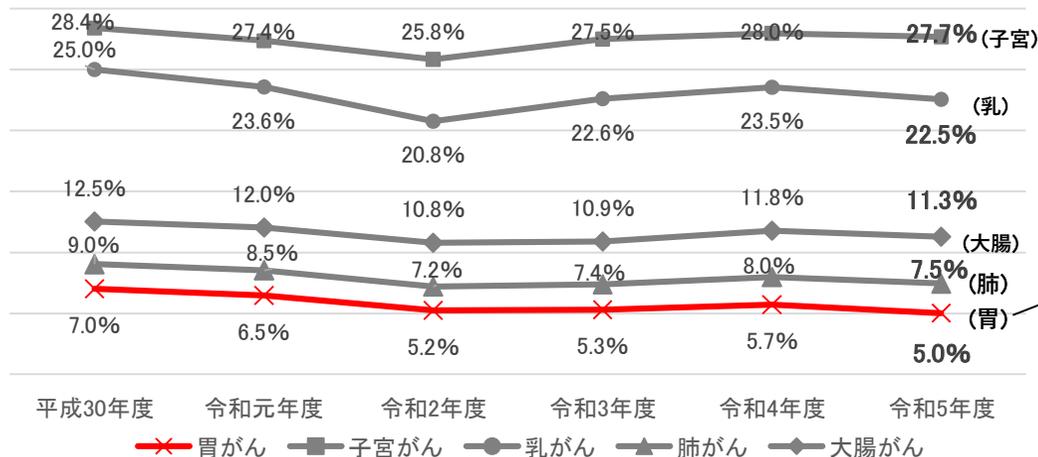
40歳代，60歳代で

自覚症状を有する人が増加（悪化）



本市のがん検診受診状況

旭川市がん検診受診率の推移（保健所統計）



胃がん検診受診率は目標値の半分
(第3次健康日本21旭川計画)

胃がん検診受診率はR5年度
コロナ禍を下回っている

	目標値 (R5)	達成状況
子宮	26%	○
乳	32%	×
大腸	16%	×
肺	11%	×
胃	10%	×

令和4年度北海道順位（179市町村）※保健所統計とは対象者の算出方法が異なるため、受診率は一致しません。

順位	胃がん		大腸がん		肺がん		乳がん		子宮頸がん	
高 ↑	新篠津村	30.3%	中富良野町	27.4%	中富良野町	31.4%	初山別村	50.7%	初山別村	37.2%
	初山別村	29.1%	秩父別町	25.2%	厚真町	29.7%	中川町	44.9%	増毛町	36.1%
	中富良野町	27.9%	更別村	24.8%	更別村	29.5%	音威子府村	43.5%	赤井川村	33.3%
							旭川市(106)	18.0%	旭川市(58)	19.5%
	胃・大腸・肺がん検診受診率が特に低い！									
全国平均	6.9		6.9		6.0		16.2		15.8	
低 ↓										
	北海道	5.0%	旭川市(148)	5.1%	北海道	4.2%				
	旭川市(156)	4.5%	北海道	4.9%	旭川市(168)	3.4%	北海道	14.4%		
	鹿部町	2.8%	北広島市	2.7%	留萌市	1.7%	鹿部町	8.0%	恵庭市	6.3%
	小樽市	1.9%	小樽市	2.6%	三笠市	1.1%	室蘭市	7.9%	室蘭市	3.1%
	室蘭市	0.4%	室蘭市	1.3%	小樽市	1.1%	三笠市	4.7%	三笠市	2.7%

参考2

あさひかわ健幸アプリアンケート調査

令和7年6月11日～6月24日実施

調査項目①



1 年代

2 性別

3 職業（分野）

4 同居者

基本情報

5 健康のために日常生活の中で取り組んでいること

6 健康維持のために利用しているヘルスケアアプリの機能

7 ヘルスケアアプリの有料サービスの利用

ひとの健幸

8 健康維持のための有料のスポーツジムや体育施設、教室などの利用

9 1日のうちで、自分の健康維持のために活動する（身体を動かす）時間

10 1日の平均歩数

11 日常生活で最も活動している（歩いている）場面

12 日常生活で最も歩いている場所

くらしの
健幸



調査項目②

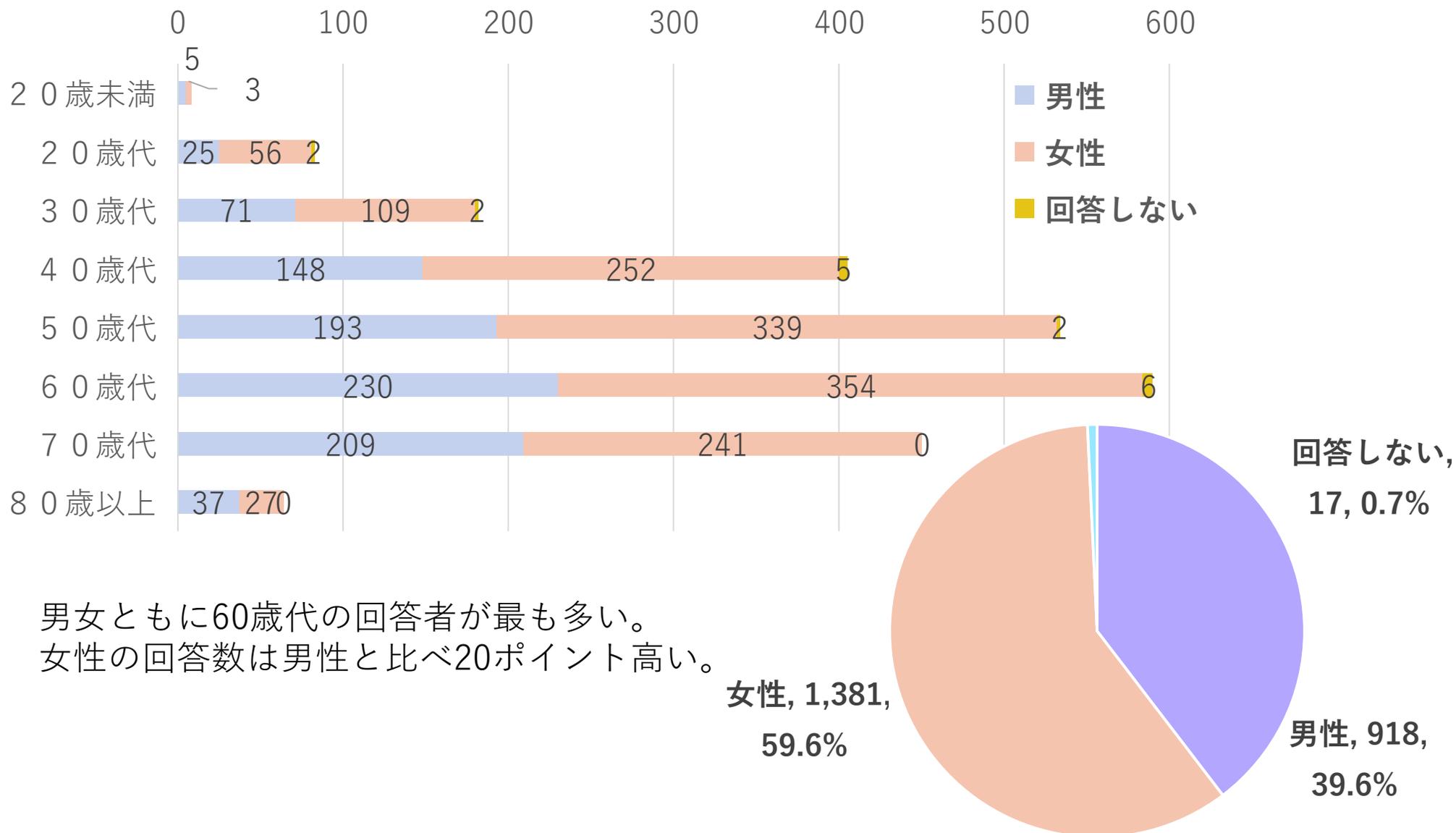
- 13 外出する際の交通手段
- 14 降雪期以外（春から秋）に日常的に行っている運動（スポーツ）
- 15 降雪期以外（春から秋）の時期に1回30分以上の運動を行う頻度
- 16 降雪期（冬）に日常的に行っている運動（スポーツ）
- 17 降雪期（冬）の時期に1回30分以上の運動を行う頻度
- 18 町内会や地域行事、ボランティア活動、スポーツや趣味などのグループ活動への参加
- 19 週に1回以上、家族以外の人と話す・交流する機会
- 20 健康イベント（講演会、測定会、スポーツイベントなど）の情報入手
- 21 職場での健康づくりに関する取組
- 22 参加したい健康づくりイベント
- 23 継続して歩数（活動）を増やすための市の取組
- 24 測定スポット（体組成計・血圧計などの測定機器が置いてある場所）を知っているか

まちの
健幸

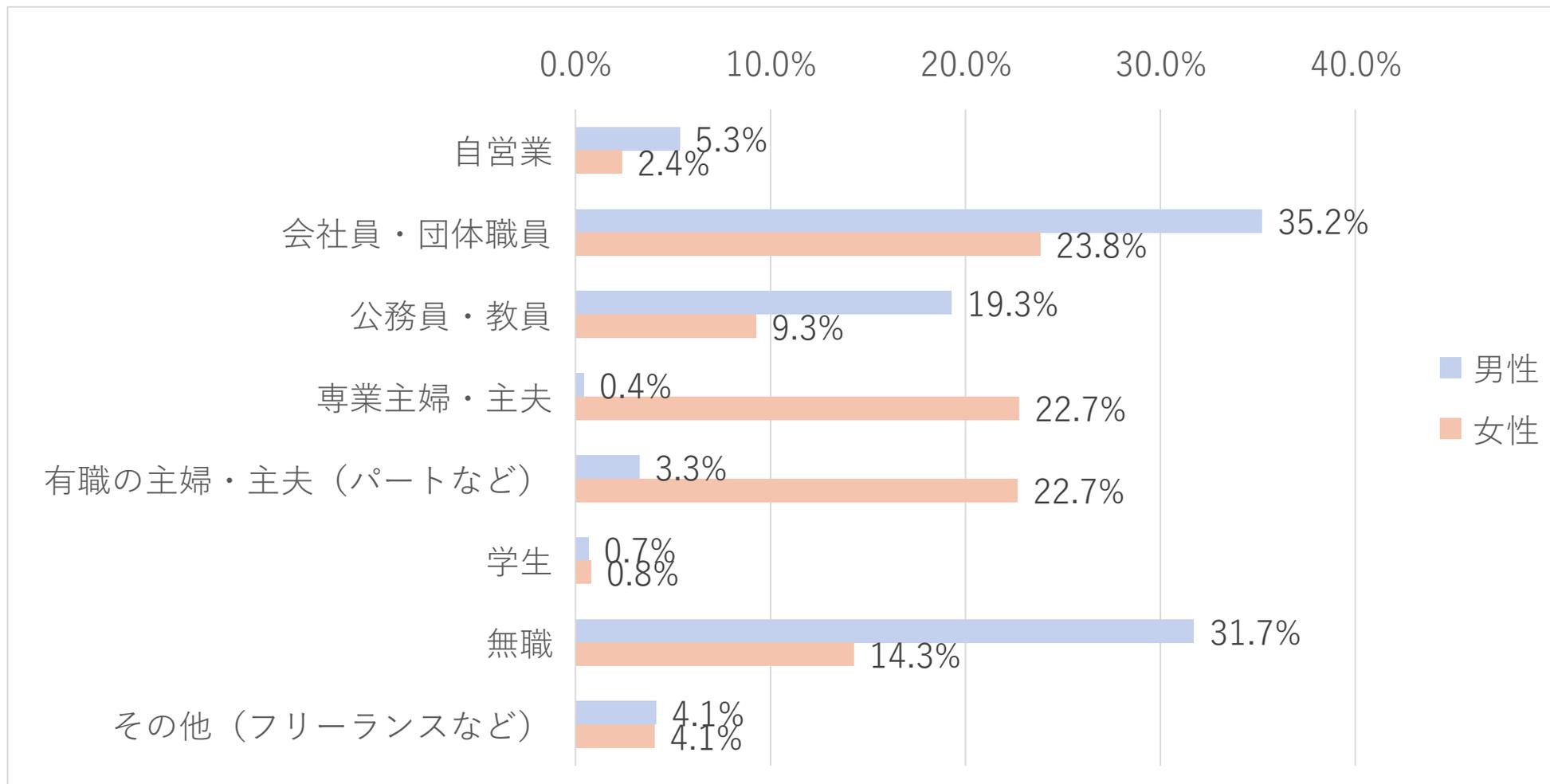
健幸づくりアンケート集計結果

- 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。回答者には100ポイント付与
- 回収数 **2,316 人**
- 回収率 17.2%

回答者属性①

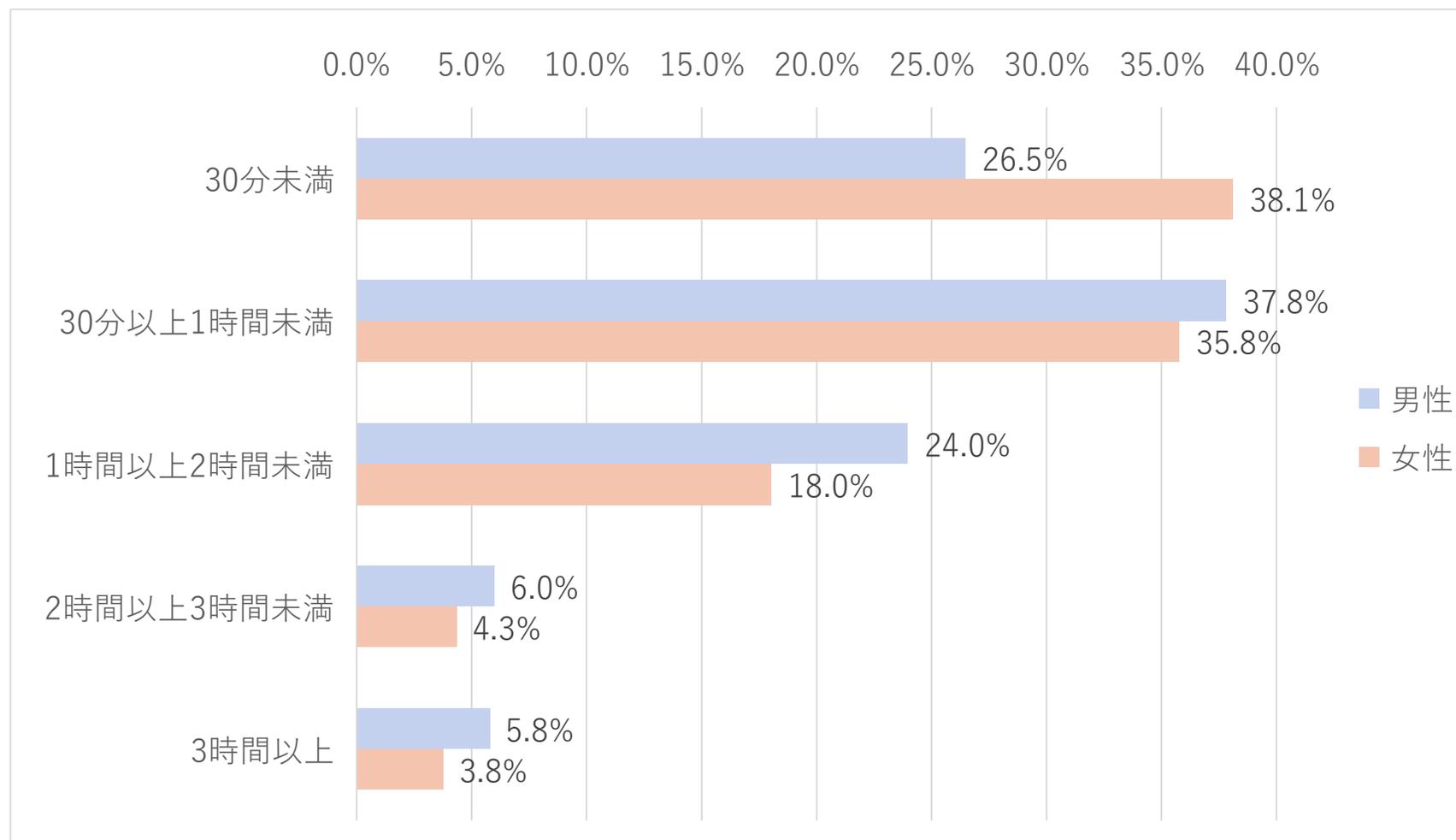


回答者属性②



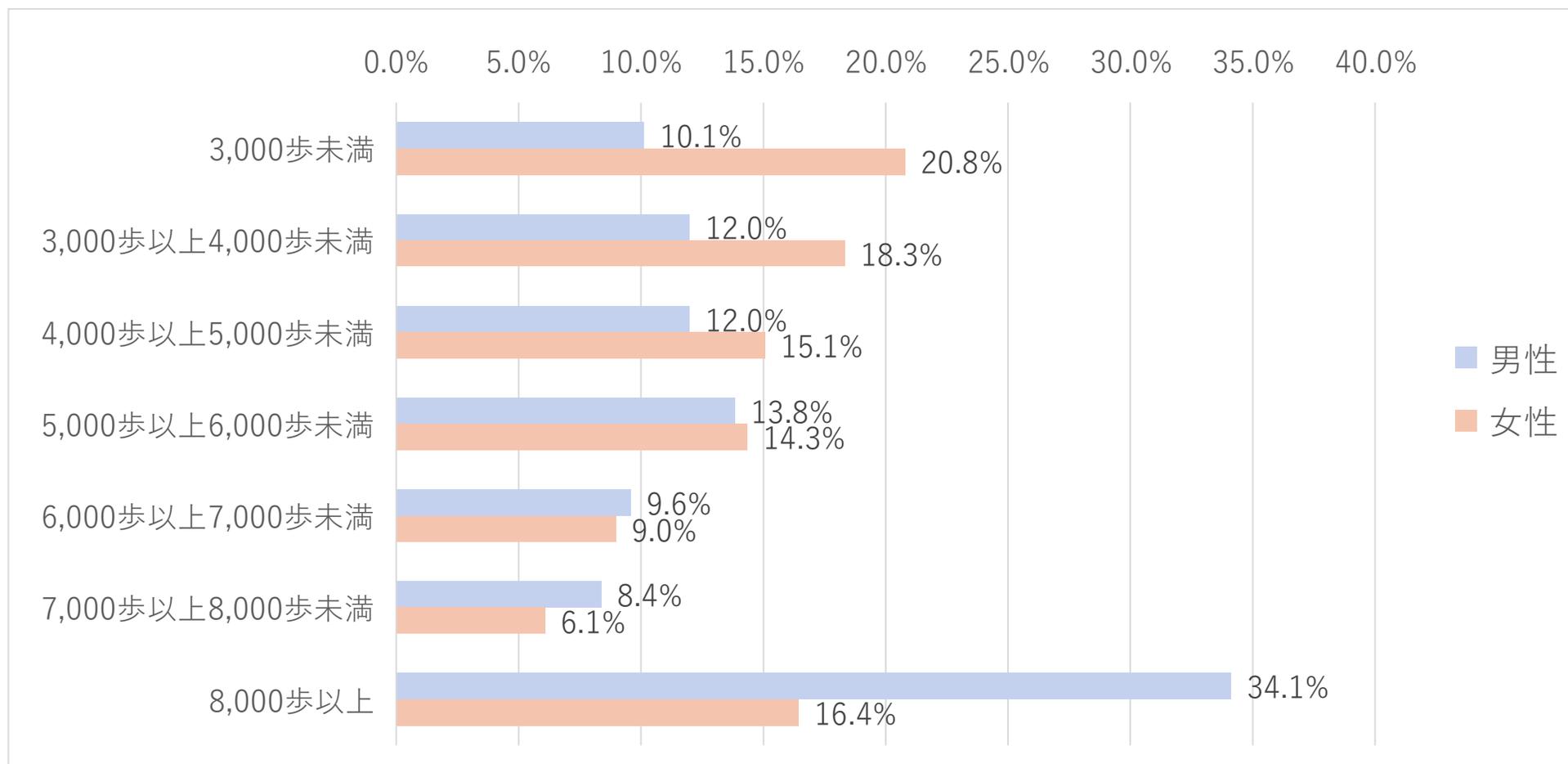
男女とも会社員が最も多く、男性は次いで、無職となっている。
女性は会社員、専業主婦、有職の主婦が同程度の割合となっている。

健康維持のために活動する時間（1日当たり）



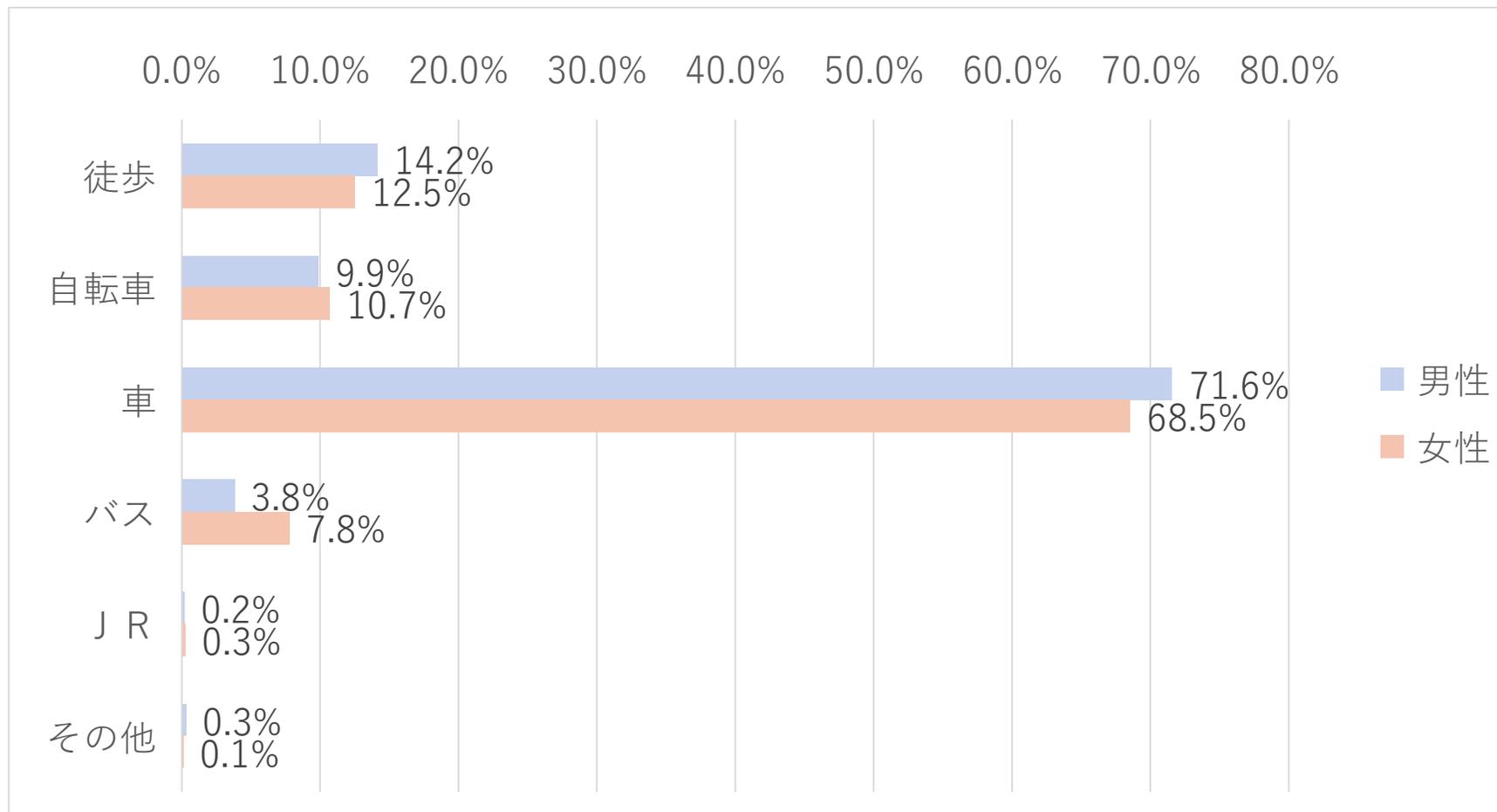
男性は30分以上1時間未満の割合が最も高く、女性は30分未満の割合が最も高い。

1日の平均歩数



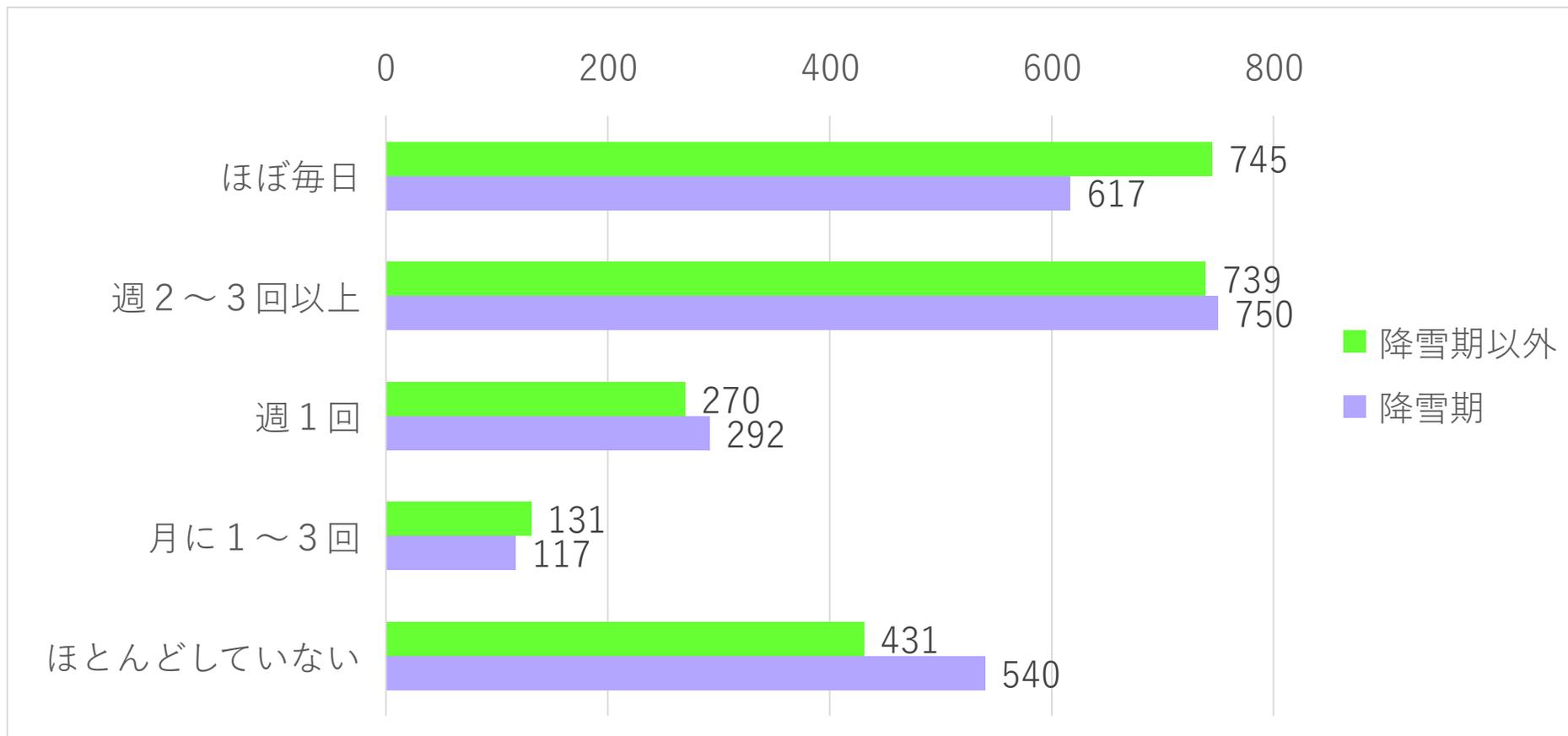
男性は8,000歩以上の割合が最も高く、女性は3,000歩未満の割合が最も高い。
女性は5,000歩未満の割合が50%以上となっている。

外出時の交通手段



男女ともに自家用車利用の割合が高い。

運動頻度（1日30分以上）①

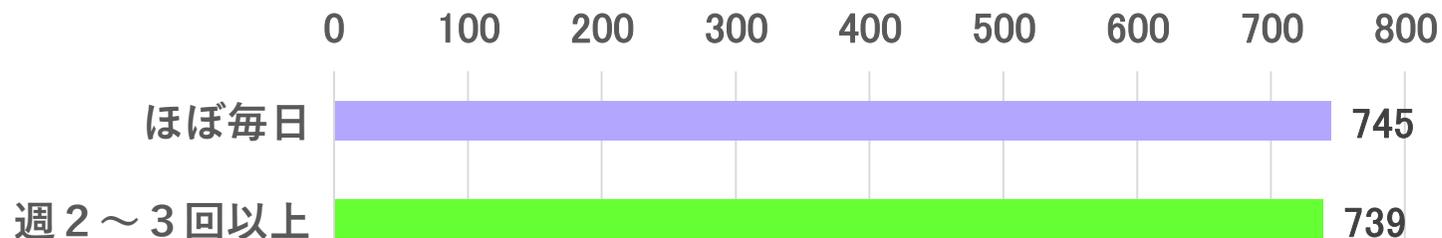


「ほぼ毎日」、「ほとんどしていない」以外は、降雪期と降雪期以外に大きな差はない。

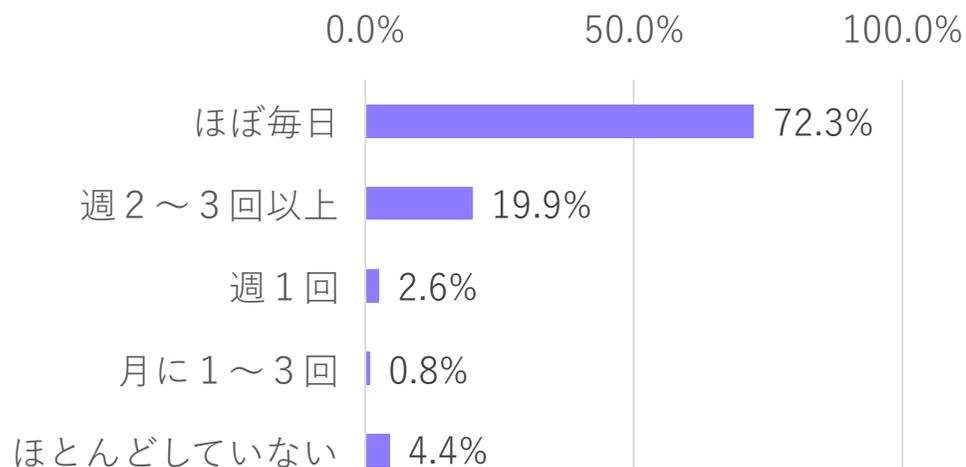
運動頻度（1日30分以上）②



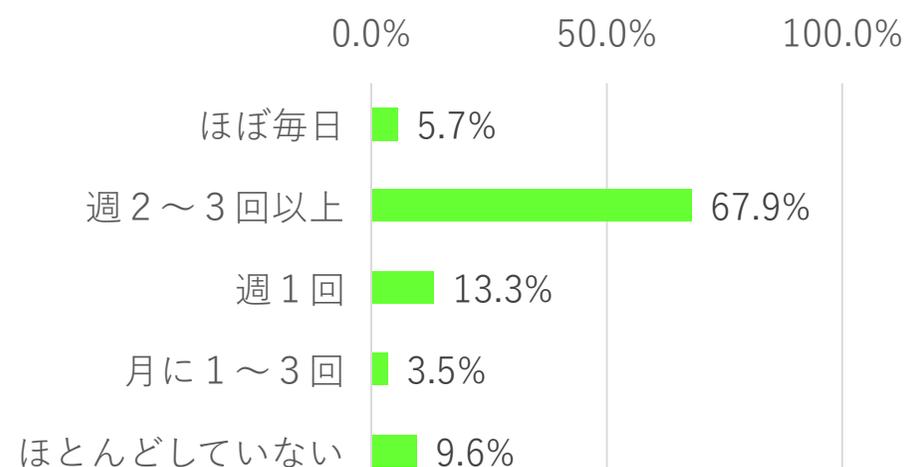
降雪期以外の運動頻度



降雪期の運動頻度（降雪期以外ほぼ毎日）

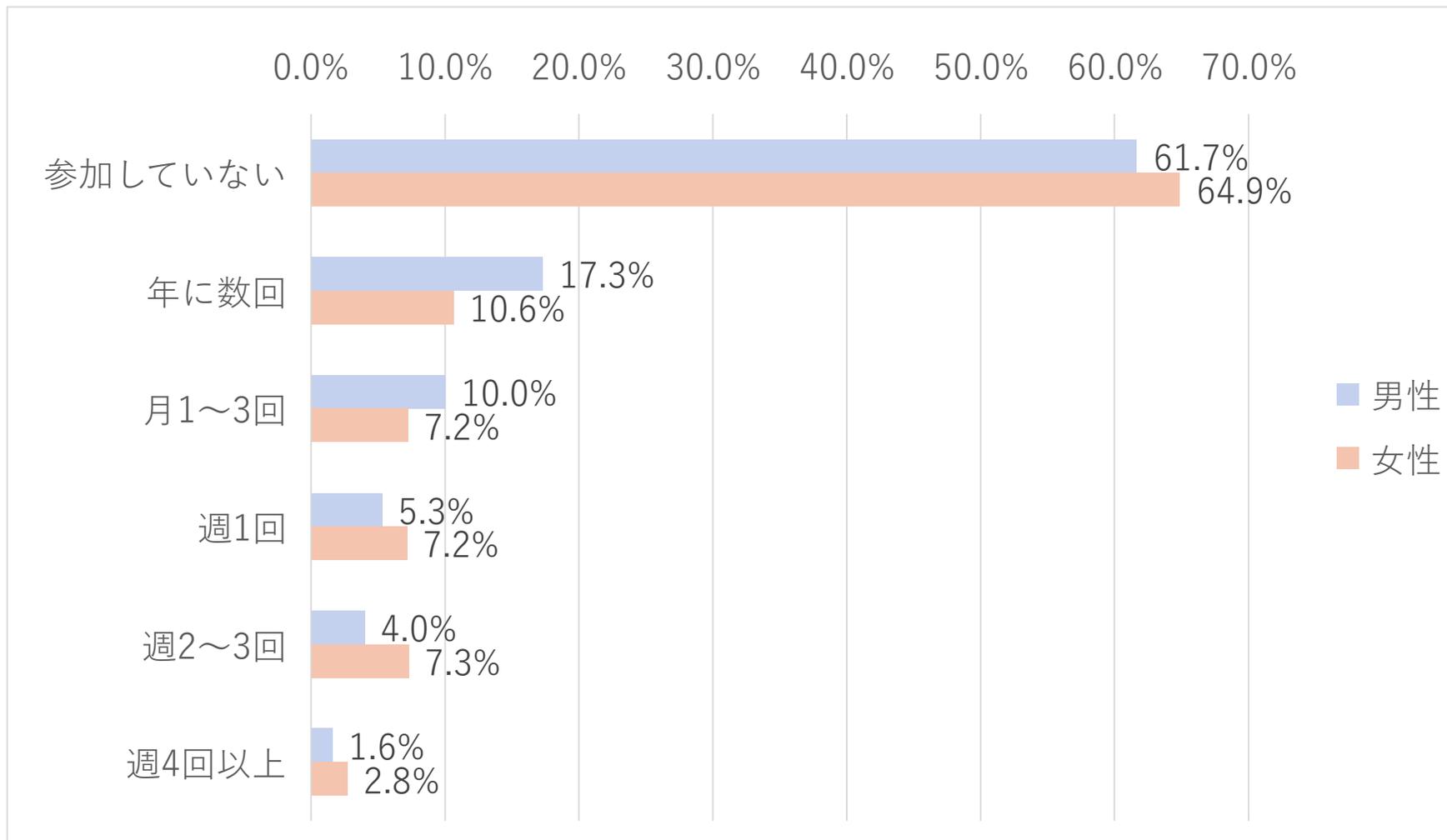


降雪期の運動頻度（降雪期以外週2～3回以上）



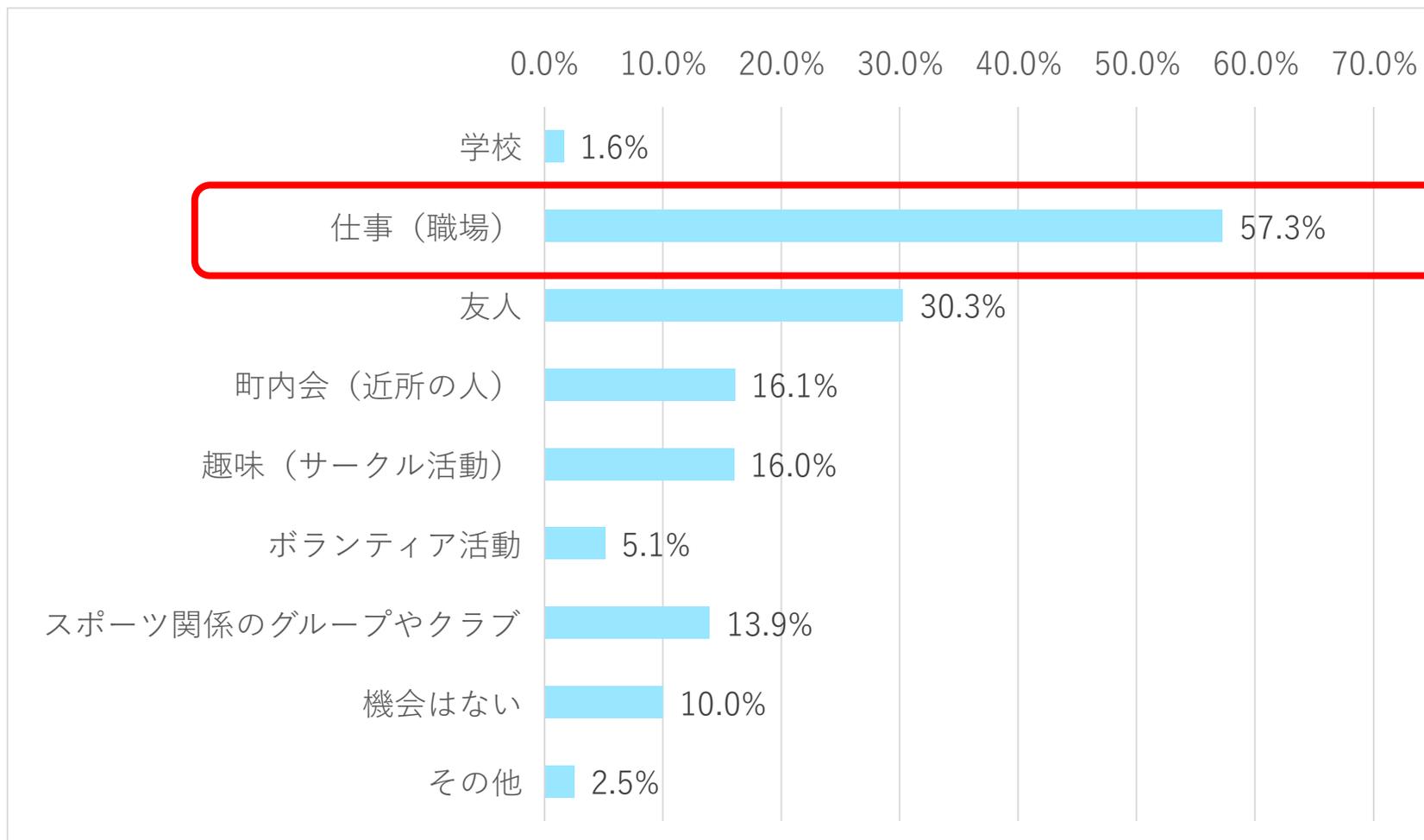
降雪期以外の運動習慣は、降雪期においても7割程度維持されている。

グループ活動への参加



男女ともに参加していないの割合が最も高い。

交流の機会



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
のみの選択（単独回答）となっている。