令和7年度 第1回スマートウエルネスあさひかわプラン懇談会 会議録

○開催日時	令和7年7月7日（月）午後6時30分から午後8時00分まで
○開催場所	旭川市総合庁舎7階 多目的室（旭川市7条通9丁目）
○出席者	参加者（6名） ・阿部 純平、柏川 貴彦、島津 佑果、村上 幸恵、山田 直行、吉岡 英治 （50音順・敬称略） 事務局（4名） ・健康保健部 渡辺次長 健康推進課 熊崎主査、今主査、秋場主査
○傍聴者数等	0人（公開）
○会議資料	・次第 ・資料1 進行役の選出及び職務代理者の指名について ・資料2 会議の運営について ・資料3 第1回スマートウエルネスあさひかわプラン懇談会資料 ・資料4 令和7年度 健幸づくりに関するアンケート集計結果 参考資料 令和7年度 健幸づくりに関するアンケート設問
○会議内容	
1 開会	・次長挨拶 ・議題，資料についての説明
2 議題 (1)	・参加者及び事務局の紹介
ア 進行役の選出	議題（1）「進行役の選出及び職務代理者の指名について」 ・進行役の選出について意見がなく、事務局案を提示。 ・事務局案が承認され、吉岡委員が進行役に選出された。
ア 職務代理者の 指名 (2)	・進行役が山田委員を職務代理者に指名し、了承された。
(3)	議題（2）「会議の運営について」 ・提案のとおり了承された。
意見交換	議題（3）「スマートウエルネスあさひかわプランの進捗状況について」 ・資料に基づき事務局から説明
[進行役]	・主観的健康観がR3よりもR5が上がっているが、その背景は。コロナの影響はあったと思うが。
[事務局]	・特に何か取組が変わったということはないため、社会的な背景が大きいと思われる。令和7年度の数字が出てくれば、更に上がっているかどうか確認できる。

[進行役]	・令和3年度以前の推移のデータはあるか。
[事務局]	・正確な数字を把握していないため、過去のものとして令和7年度の数値は次回示したい。
[A委員]	・健康測定会はどんなことをしたのか
[事務局]	・企業と連携し、企業所有の測定機器により血管年齢や骨密度の測定など、普段はできないような様々な測定が行えるイベントである。イベントの中で健幸アプリや測定スポットの周知も行った。
[A委員]	・取り組んだ結果が分かる機会は、モチベーションを高める上でも重要。 ・参加者数はどのくらいだったのか。
[事務局]	・総合庁舎開催時は150人以上の参加、神楽や永山での開催時も100人を超える参加があり、多くの参加があったものと捉えている。 ・健康測定会は今年度も開催予定であり、できれば毎年参加して測定してもらいたいと思っている。
[B委員]	・周知は健幸アプリのみで行ったのか。
[事務局]	・そのとおり。広報誌での周知はスケジュール上間に合わなかった。
[C委員]	・昨年旭川市に移住したが、健幸アプリの存在を知らなかった。20歳代の登録が少ないことが気になっている。その世代への周知はどのように行っているか。
[事務局]	・市職員が、大学や専門学校に出前講座で訪問する機会があり、その際にチラシ配布などを行っている。若い世代には届いていないことは課題だと考えている。
[D委員]	・P12のアンケート結果のところ、70歳代も結構多いことが分かった。男女比では女性が61%が多い。P14の幸福満足度など、男女で差があるのか。
[事務局]	・手元にデータがないため、アンケートの男女差は次回お示ししたい。前回のアンケートでは男女の差があまりなかった。 ・傾向として、女性はあまり歩かない方でもポイント獲得のために利用しており、男性は実際に歩いて利用している人が多いと感じている。
[D委員]	・アプリの満足度はアンケートで聞いているか。利用を継続しているかどうか、今後の話にも影響してくると思った。
[事務局]	・昨年度のアンケートでは効果の面を中心に聞いており、使用満足度の設問はなかった。ユーザー数が目標を大幅に超えてきているので満足度はあるのではないかと感じているが、アンケートで聞いてみてもよかったと思う。
[D委員]	・ユーザー数のうちの程度がアクティブかが分かればよいと思った。
[B委員]	・アプリ利用者の増えてる年代層は、アンケート回答層と変わらないのか。
[事務局]	・アプリ利用者の増加比率は導入当初から大きな変化はない。 ・高齢者に精力的に導入支援を行っているため、その世代で若干動くことはあるが、それ以外では大きく動いていない。
[D委員]	・アプリはランニングコストがかかると思うが、市民からそんなにお金をかけるなどといった反対意見はないか。
[事務局]	・今のところ反対意見は頂いていない。元々、健康マイレージ事業として紙媒体で実施していた経過があるため、当該事業利用者からは、紙からアプリに変更することに反対意見があるかと思ったが、利用者も増えて好意的な意見を頂いている。

<p>(2)</p> <p>意見交換</p> <p>[進行役]</p> <p>[D 委員]</p> <p>[事務局]</p> <p>[進行役]</p> <p>[A 委員]</p> <p>[事務局]</p> <p>[A 委員]</p> <p>[進行役]</p> <p>[E 委員]</p> <p>[C 委員]</p> <p>[進行役]</p>	<p>議題(4) 次期プランの方向性についての意見交換</p> <ul style="list-style-type: none"> ・資料に基づき事務局から説明 <p>・次期プランの改正点として、名称を第2次スマートウェルネスあさひかわプランとすること、計画期間を4年とすること、3つの柱について「ひと」「くらし」「まち」とすることの提案があったが、これに対して意見はあるか。</p> <p>・計画期間を4年とする根拠は。</p> <p>・健康日本21 旭川計画の中間評価が令和11年度に予定されており、この時期に合わせた。同計画の中間評価に当たり大規模アンケートが実施できるため、その調査結果と一緒に分析できればと考えている。国の健康日本21の中間評価も同年にあるため、国の動向とも整合性を図りたい。</p> <p>(ほかに意見等なし)</p> <p>・次期プランの方向性について意見交換を行う。旭川市における健幸づくりの課題、次期プランで目指す方向性、歩くことから始めるの次のステップについて、意見を頂きたい。</p> <p>・1次プランでは、「歩くことから始める」と決めたようだが、その時に次のステップを考えていたのか。</p> <p>・まずは始めるということとし、その後は続けていく、あるいは違うステップに進むということ想定し、スタートとして「歩くこと」とした。</p> <p>・歩くことに注力した結果、「ひと」の健幸に重点が置かれたと感じている。</p> <p>・ターゲットが若い人か高齢者かで、歩くことが健康になるという考え方が変わってくる。高齢者は歩くことが身体機能の向上の点でよい。それ以外の方の場合は歩くことがどういう健康につながるかを考えた方がよい。</p> <p>・私自身の話で、先日まちなかアクティビティに参加してきて実感したが、仕事以外で余暇活動をすることが精神的に非常によく、健康につながると感じた。こういったイベントが周知されると、余暇活動として取り入れることができ健康につながるのではないかと思う。健幸アプリでもイベントの周知がされている。歩くことからステップアップした活動ができるようなイベントを紹介することが健康につながるのではないか。</p> <p>・労働者世代をターゲットとしながらも、幅広い世代に活動を増やしてほしいと考えている。</p> <p>・おびったでは、3階に歩くコースがあり、エレベータ付近に健幸アプリのポスターを貼ったところ、インストールする方が多くいた。</p> <p>・大学生では運動する機会が少ない。1年生に週1で体育があるだけで、それ以外で運動することがあまりない。周囲でも、自転車や車に頼っている。</p> <p>・アプリは40歳から60歳くらいをターゲットにしているように感じた。若い人ももっと健康に関心を持てるようになってほしいと思う。</p> <p>・イベント情報があまり得られていない。若者が興味を持つイベント等があればよいと思う。</p> <p>・若い方は健康なイメージがある。若い方の健康の課題はあるか。</p>
--	--

[C 委員]	・若い人は寝不足が多い。バイトしてたりすると休息時間が少なく、睡眠が不規則。食生活も不規則である。
[進行役]	・睡眠と栄養であれば高齢者以外の健康ともつながるのではないか。
[B 委員]	・20 歳代はどうやって情報をキャッチするのか。
[C 委員]	・TikTok（ティックトック）や Instagram（インスタグラム）で情報収集するが、旭川市の SNS は開かないと見れず、関連としても表示されない。学校の端末など、みんなで見れるようなところで情報発信するとよいかもかもしれない。 ・お祭りのようなイベントだと友人と行ってみようかという話になる。 ・車を所有していないため、公共交通機関で行けたり送迎があるといいと思う。
[事務局]	・市の SNS には様々な情報を上げてはいるが、若い方は市が発信するものは見ていただけでないのかなと感じた。
[D 委員]	・車で通学できる学校では、車で通学する生徒もいる。 ・階段の上り下りに不自由のない若者が 2 階までエレベーターを利用することもあり、若者の運動する機会も減っている。 ・運動する機会がなく、情報が全然入って来ていないような人をターゲットにするというのはとても難しい。 ・次のステージとしては、アプリを発展させるといったことでもいいのか。
[事務局]	・御意見は自由に出していただきたい。 ・健幸には幸せを感じるということも含まれているため、コミュニティで集うなどという視点を取り入れていってもよい。
[進行役]	・歩くということは分かりやすく良い面もあるが、若い世代や障がい者には自分と関係ない話という感じがしてしまうかもしれない。別の入り口があってもいいと思う。
[B 委員]	・歩くと食をつなげてみてはどうか。食べることはみんなするので、歩くことと食べることをつなげる方法もあると思う。 ・精神的なゆとりの面では、推し活のようなことは幸せにつながっていくのでは。
[A 委員]	・くらし、コミュニティに働きかける取組ということで、旭川にはサークルがたくさんあることを知った。その団体がどんなことをしているのか周知すると、興味を持つ人が出てくるかもしれない。 ・例えば、スポーツ協会とかでも全然やったことがないようなスポーツを紹介してもらえれば。手段が広報誌なのか健幸アプリなのかは分からないが。
[B 委員]	・スポーツ協会のホームページにも様々な情報を掲載しているが、ホームページを見る人にしか見てもらえない。色々なものとコラボレーションして PR していければよいと考えている。 ・例えばハーフマラソンなど、旭川で行われているイベントでも、意外に市民に知られていなかったりするのではないかと感じる。既に行っていると思うが、健幸アプリなどでイベント情報を発信していったらよいと思う。 ・健幸アプリでポイント抽選に応募できるが、どのくらいの応募者がいたか。
[事務局]	・昨年度は 3,000 ポイントから応募可能とし、応募者は 3,000 人台だった。今年は 1,000 ポイントから応募できるので、そこでアクティブユーザーが見えてくるのでは

	ないかと思っている。
[B 委員]	・抽選は年1回か。
[事務局]	・そのとおり。抽選の頻度は御意見をいただいたことがある。 ・協賛品は企業から提供いただいているため、協賛品の獲得も課題と考えている。
[B 委員]	・歩くだけでポイント抽選は面白みがあると思う。
[進行役]	・冬期間に運動が減っているが、冬期間にできるおすすめ運動はあるか。
[B 委員]	・歩くスキーを勧めたい。総合体育館で無料貸出しており、市内にもコースがある。 スキー貸出の初日には100セット以上出る。
[D 委員]	・冬期間だと、家の除雪を行った後に、その場所に行くという点がハードルが高いと感じる。 ・自身は昨年5月からウォーキングを始めた。距離にこだわってやってきたが、やはり冬期間はやらなくなる。屋内のコースは歩いててもあまり面白くない。 ・「歩く」は高齢者のやることというイメージが持たれる。 ・個人的には歩数に興味はなく、距離表示の方がやる気が出る。 ・この御時世は、健康に食べるというのはお金がかかる。歩くことはお金がかからなくてよい。 ・みんなで何かをやるのが良いと思うが、そうするとイベントになるかと思う。
[事務局]	・旭川はスポーツ実施率が課題となっており、特に女性の実施率が低い。いきなりスポーツだとなかなか取り組めないと思われるため、どこでも誰でもできる歩くことから始めるとした。活動を習慣化するのは難しい。また、アプリを使用しているも屋内で歩行している方もいて、行動範囲の拡大にはつながっていかなかった部分もある。 ・どのように情報発信すれば外に出ていき、人とつながるのかについて意見をいただければと思う。
[D 委員]	・海外の公園は大人が楽しめる遊具がある。最近、忠和公園に運動できるような画期的な遊具が入ったらしい。
[事務局]	・そのあたりの情報収集や発信も課題と考える。
[進行役]	・おすすめの散歩コースを紹介してみても。
[D 委員]	・永山から当麻に抜けるサイクリングコースがとてもよい。 ・そういうことを情報交換できる場があるとよい。観光客に対して、食べ歩きするコースを紹介することもよい。
[A 委員]	・ウォーキングコースをランキング化してみたりしてもらえると、行くきっかけになる。紹介のみだとどこが人気かわからない。動画を付けて紹介してもらえるとよい。
[事務局]	・歩くことは目的になかなかならないので、その先にあるものが必要かもしれない。おいしいものとか景色とか、前回のプラン策定時にもそのような意見があった。
[進行役]	・熊の出没は大丈夫か。
[事務局]	・様々な場所に出没している。熊が出てから河川敷は歩くコースとして周知しづらくなった
[進行役]	・おすすめの散歩コースなどは面白いかもしれない。健幸アプリにもそういう機能はあるか。
[事務局]	・バーチャルウォーキング機能はあるがリアル機能は実装できていない。
[D 委員]	・最近、旭川から上富良野まで歩く65キロウォーキングのイベントがあった。そう

<p>[進行役]</p> <p>[C 委員]</p> <p>3 閉会</p>	<p>いうイベントがあると個人的にはうれしい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠不足の話題があったが、最近は睡眠アプリがある。健幸アプリに実装できれば面白いと思った。 ・一人暮らしだと、誰かと話をする機会が減る。色々な人と関わって話したりすることが精神的安定や活力につながるので、コミュニケーションがとれる場があったらよい。歩くことは一人でもできるため、誰かとつながれる健康づくりがあればよいと思う。 ・事務局から諸連絡があった後、閉会
--	---