

第 2 回 スマートウエルネスあさひかわプラン懇談会資料

議題（1）

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

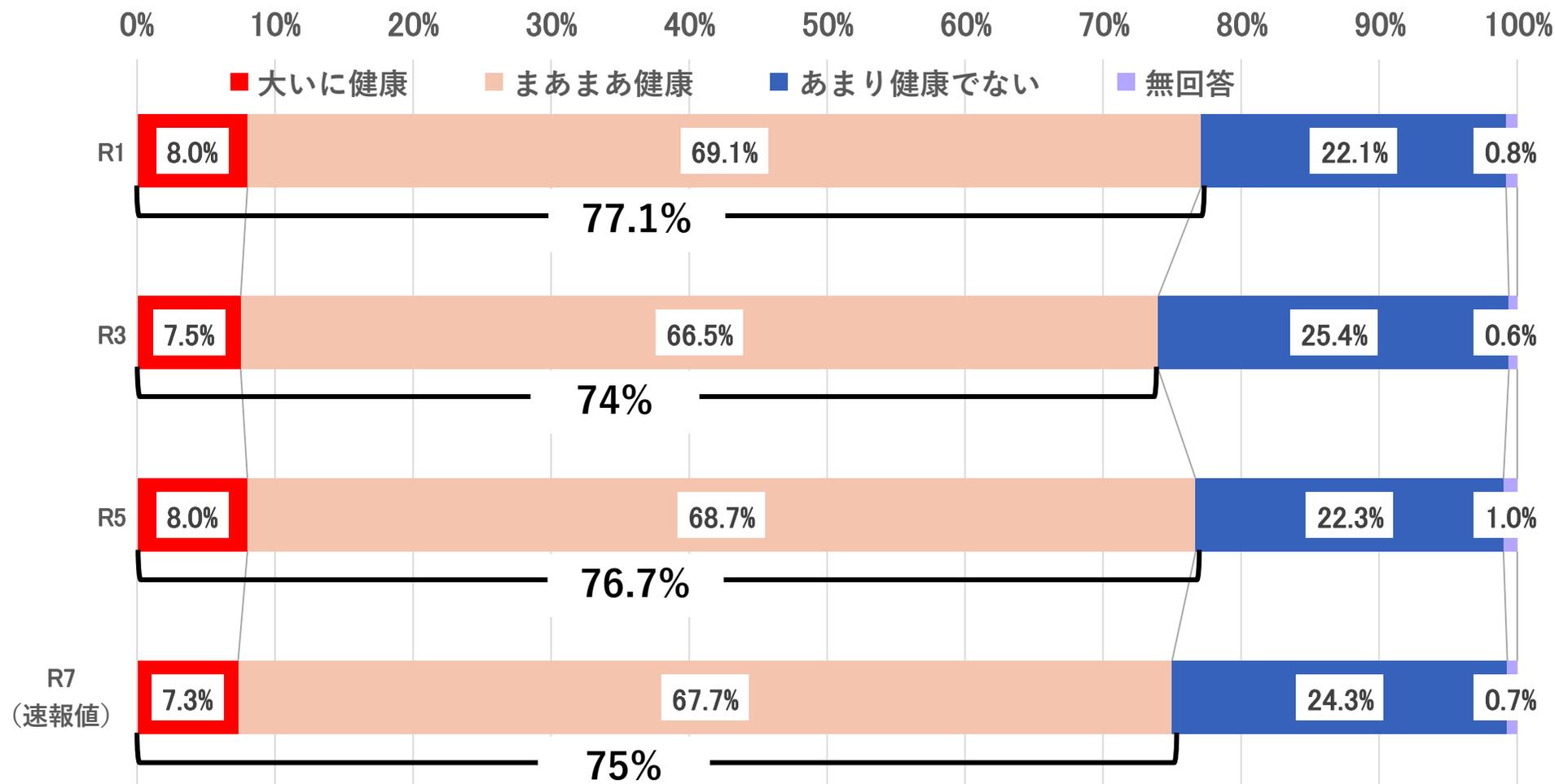
補足データ

評価指標について

評価指標：主観的健康観の向上



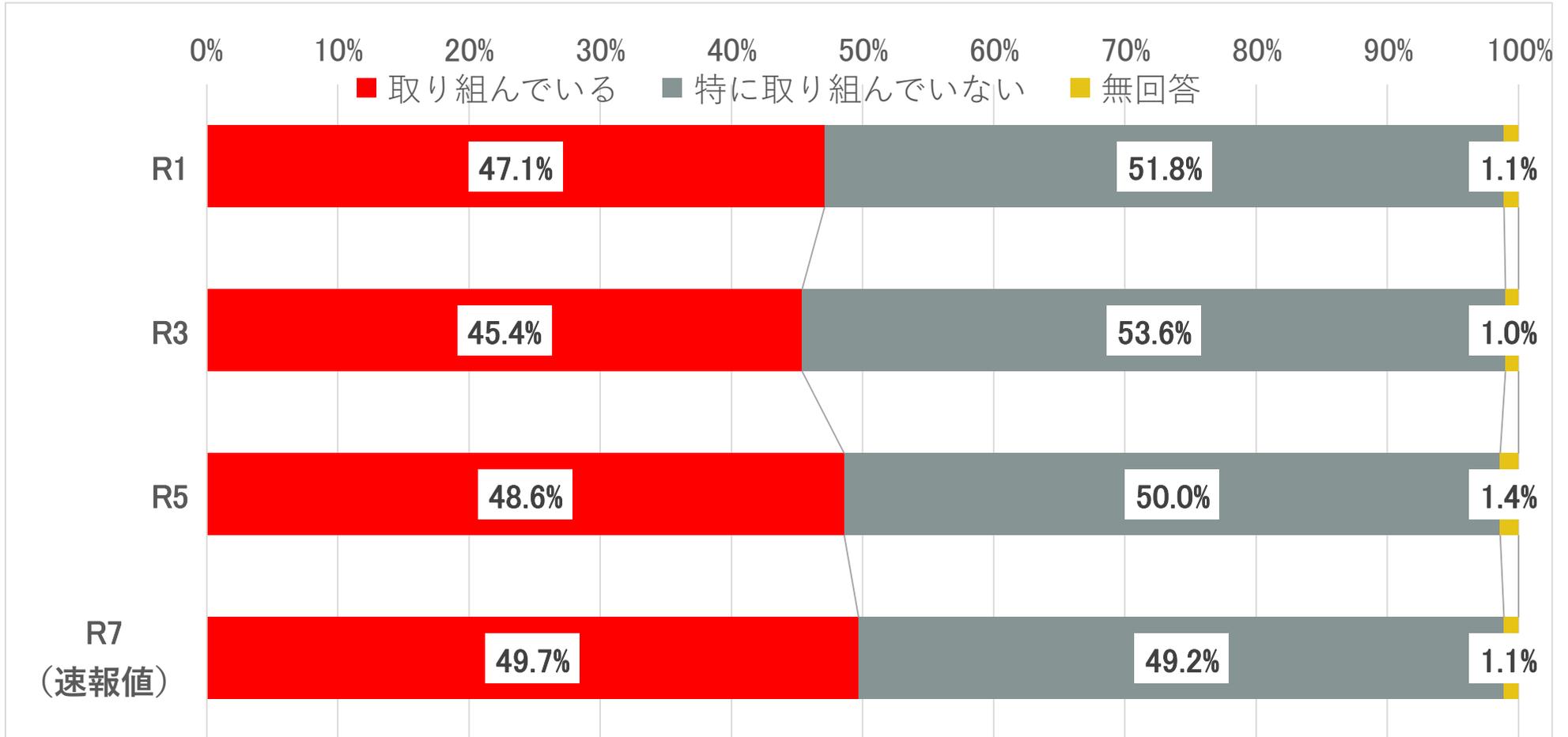
目標	指標（市民アンケート）	基準値（R3）	現状値（R7）	目標値（R7）
1. 主観的健康観の向上	ふだん健康だと感じている市民の割合	74.0%	75%	78%



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（R7）	目標値（R7）
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%	49.7%	55%

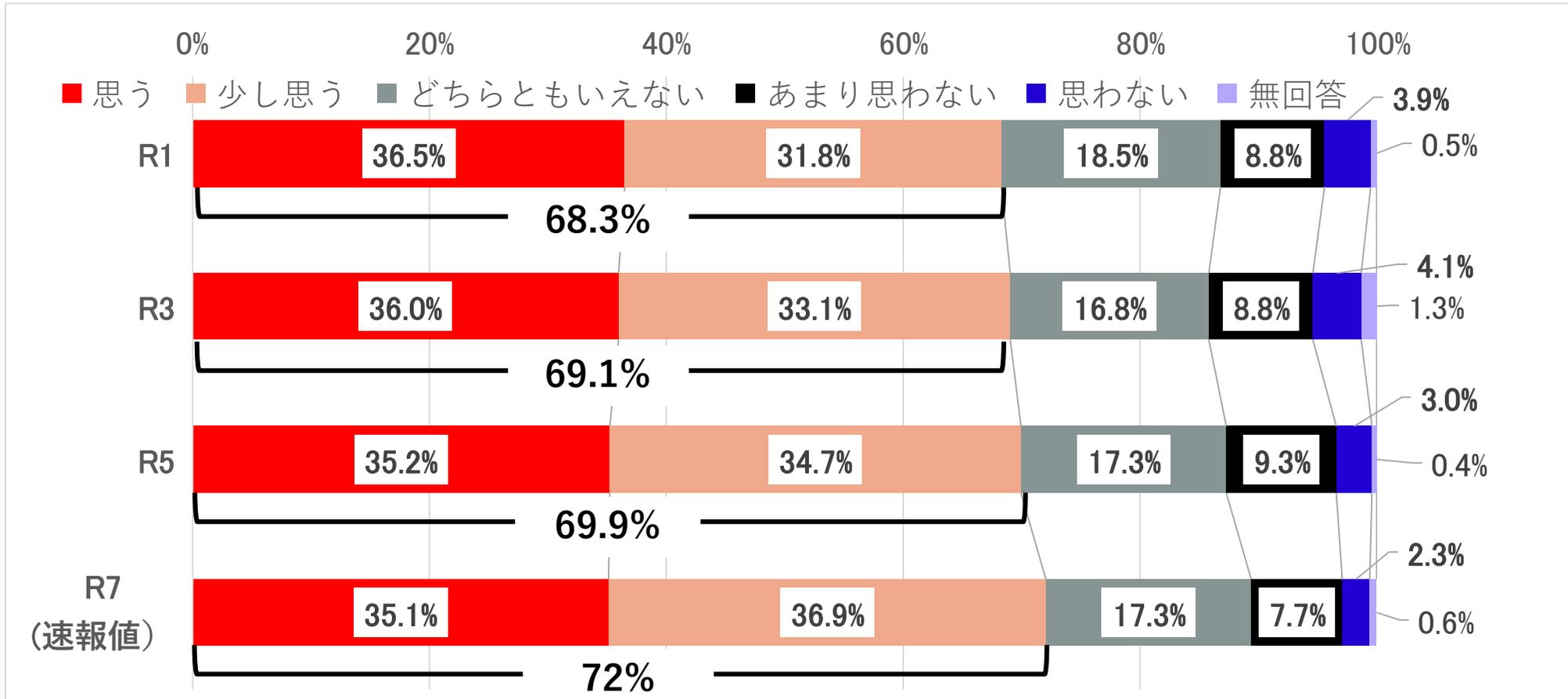


評価指標：暮らしやすさの向上



目標	指標（市民アンケート）	基準値（R3）	現状値（R7）	目標値（R7）
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%	72%	73%

暮らしやすいまちだと思いますか。



評価指標の達成状況（まとめ）



評価指標の達成状況

目標	指標（市民アンケート）	基準値（R3）	現状値（R7）	目標値	達成状況
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%	75.0%	78%	未達成
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%	49.7%	55%	未達成
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%	72.0%	73%	未達成

指標については、全ての項目において基準値を上回る数値となりましたが、目標値には至らず、未達成となっています。

■ 1日当たりの平均歩数の増加



歩数は増加傾向にあります。

■ 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

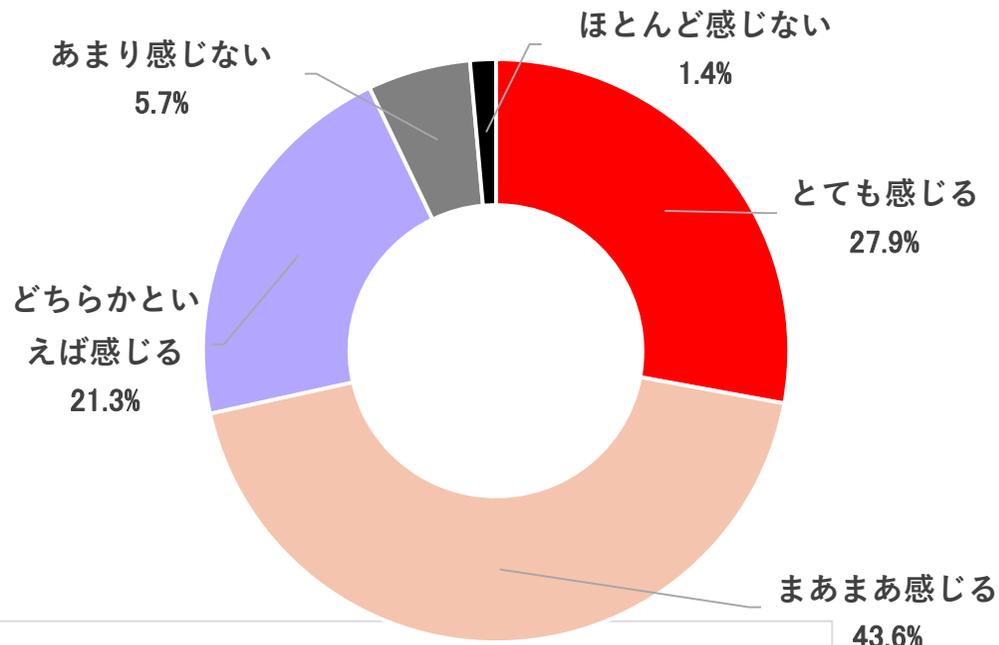
	基準値（R3）	現状値（R6）	増減（R6-R3）
平均余命（年）			平均余命（年）
男性	80.5	男性 80.1	男性 -0.4
女性	86.5	女性 87.5	女性 +1.0
平均自立期間（年）		平均自立期間（年）	平均自立期間（年）
男性	79.2	男性 78.9	男性 -0.3
女性	83.7	女性 84.9	女性 +1.2

コロナ禍の影響により、平均余命が男性は短縮し、女性も増加が緩やかになっています。

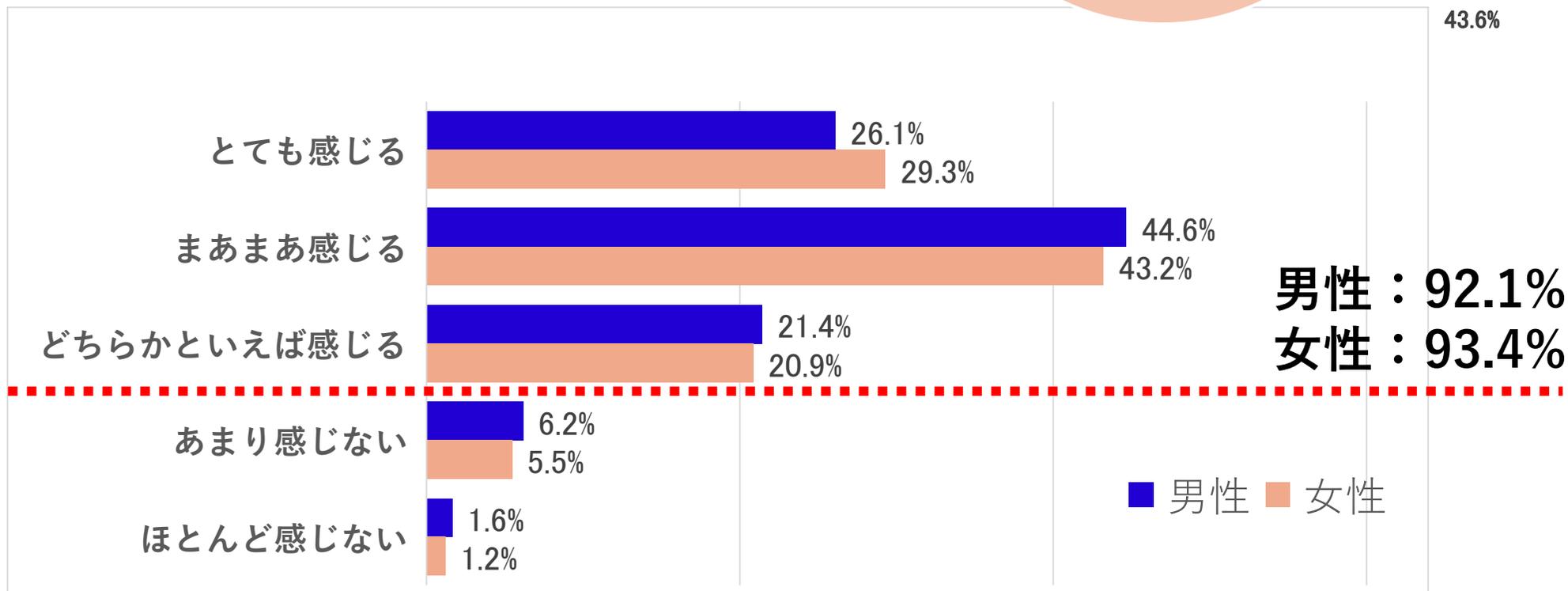
補足データ

令和6年度あさひかわ健幸アプリ利用者アンケート

✓ 現在、健康で幸せだと感じるか



幸福感についての男女差はほとんどありませんでした。



第1回スマートウェルネスあさひかわプラン懇談会まとめ

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

第1次

令和5～7年度

「歩く」ことから始める健幸づくり

令和8～11年度

計画期間：3年

計画期間：4年

第2次プランは、計画期間を4年とし、関連が深い、第3次健康日本21旭川計画【中間評価】の時期と合わせ、見直しを行います。

3つの柱

第2次プランも、第1次プランに引き続き、3つの柱に基づき、取組を推進します。

【ひと】の健幸づくり
(個人に働きかける取組)

【くらし】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)

【まち】の健幸づくり
(全市民を対象とした取組)

旭川市における健幸づくりの課題

情報不足（知られていない）

- 様々なサークルの活動
- 健康遊具がある公園
- スポーツ教室やイベントの開催
- 景観や食など楽しみがある散歩コース

若年層の健康意識の向上

- アプリ登録者が少ない
- 情報が伝わっていない
- 運動の機会が少ない
- 睡眠や食生活が不規則になっている

冬期間の活動

- 冬期間に運動が減る
- 冬期間は、どこかに出かけることがハードルになる

その他

- イベント等に参加する交通手段
- 人との交流（コミュニケーション）不足による精神面への影響

次期プランの方向性について

第1次プラン

歩くこと

活動を増やす・活動範囲を広げるという意味も含むものとしていたが、「歩行」のイメージが強い

+プラスの面

- ✓ 分かりやすい
- ✓ お金がかからない
- ✓ 高齢者にとっては身体機能の向上につながる
- ✓ 一人でもできる

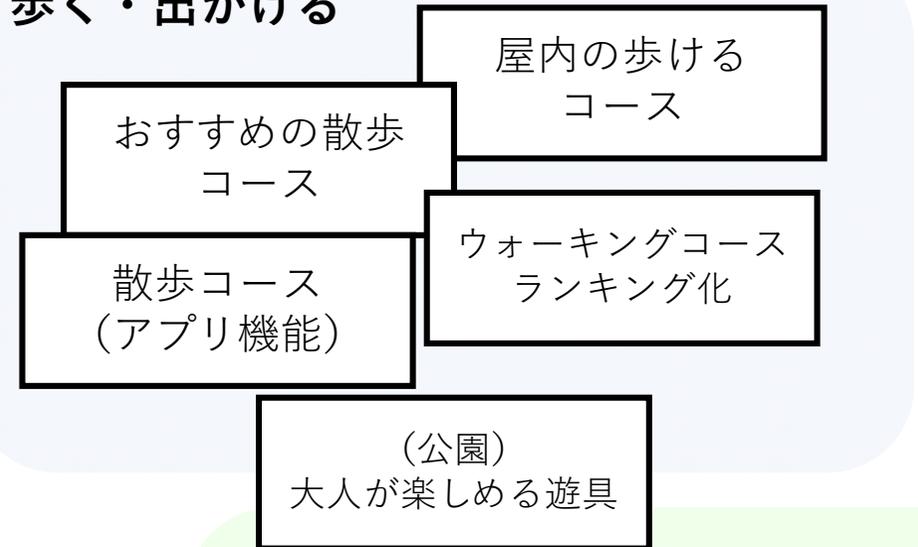


-マイナスの面

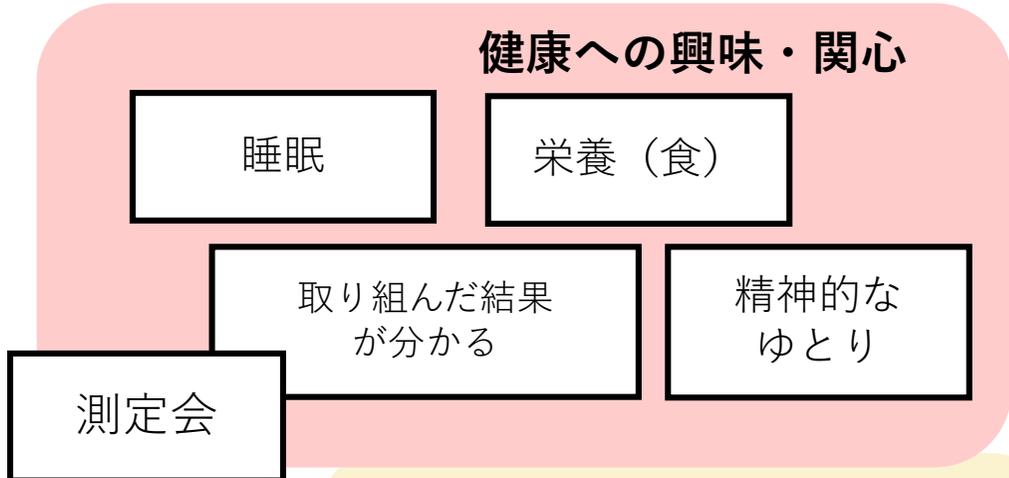
- ✓ 高齢者のやることというイメージ
- ✓ 若い世代や障がい者には自分と関係がないと思われてしまう
- ✓ 一人でもできてしまう

第2次プランでは、アクション（何をすべきか）を分かりやすく、より多くの人に伝わる表現に・・・

歩く・出かける



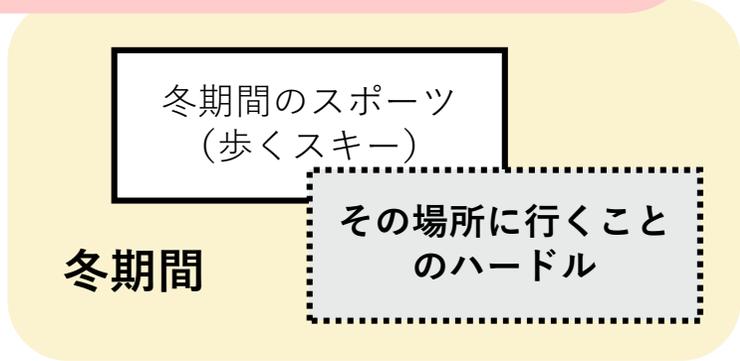
健康への興味・関心



イベント



冬期間



未経験のスポーツ体験

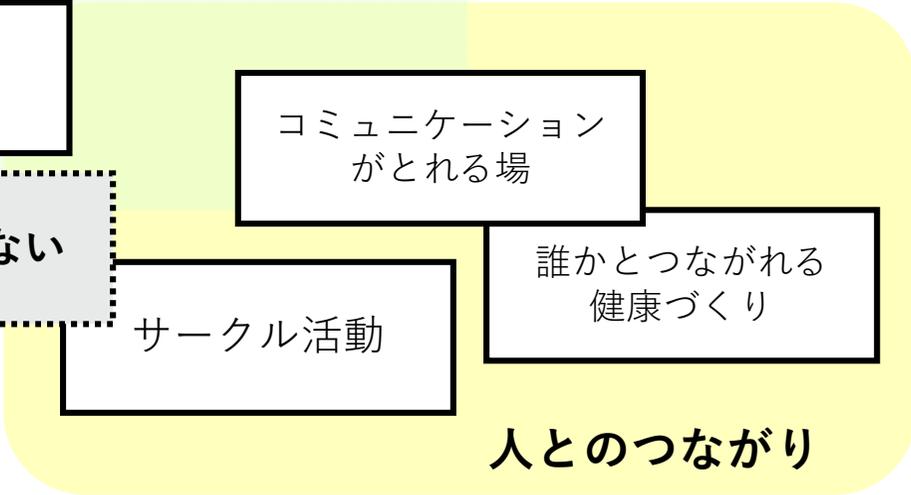
情報が届かない

コミュニケーションがとれる場

サークル活動

誰かにつながる健康づくり

人とのつながり



市の
現状

旭川市の課題・現状

これまでの取組

国の
動向

国の動向

社会情勢等の時流

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

実現性

実行性

これからの4年間での取組（アクション）を検討

第2次スマートウェルネスあさひかわプラン

ニーズとターゲットに合わせた情報発信



「活動」と「人とのつながり」

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT



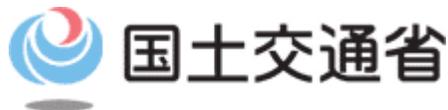
食事、運動、けんしん、そして禁煙の4つの柱で「健やかな国ニッポン」を目指している。

- ✓ 今より「10分多く」元気にからだを動かすことで、健康寿命がのばせる
- ✓ 「+10」によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「ロコモ※・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能



令和元年度まで、「歩く」に「楽しい」を組み合わせることで、自然と「歩く」習慣が身につくよう「FUN+WALK PROJECT」に取り組んできたが、令和2年度から「歩く」ことを含め、スポーツが生涯を通じて生活の一部となることで、人生や社会が豊かになるという「Sport in Life」の実現を目指し、「Sport in Lifeプロジェクト」に取り組んでいる。

まちなかウォーカブル推進事業

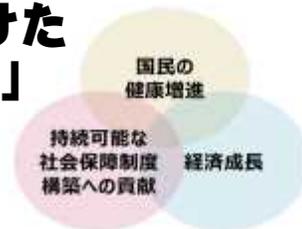


車中心から人中心の空間へと転換を図る、まちなかの歩いて移動できる範囲において、滞在の快適性の向上を目的として市町村や民間事業者等が実施する、道路・公園・広場等の整備や修復・利活用、滞在環境の向上に資する取組を重点的・一体的に支援し、「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりを推進する事業

「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩数調査のガイドライン」を策定

- ✓ 1,500歩多く歩くことで、1人あたり年間約3万5,000円の医療費を抑制

新しい健康社会の実現に向けた
「アクションプラン2023」



「国民の健康増進」「持続可能な社会保障制度構築への貢献」「経済成長」の同時実現に向けて、ヘルスケアにおける国内外の需要を喚起し、新たな投資を促す好循環を目指す

旭川市：令和5年4月に加盟

※令和7年6月時点 131自治体が加盟

SmartWellnessCity首長研究会概要

我が国の超高齢・人口減少社会によって生じる様々な社会課題を、自治体自ら克服するため、この危機感を共有する首長が集結し、健幸をこれからのまちづくりの基本に据えた政策を連携しながら実行することにより、最新の科学技術や科学的根拠に基づく持続可能な新しい都市モデル『Smart Wellness City』の構築を目指す



高齢化・人口減少が進んでも地域住民が「健幸（身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること）」であるためには、そこに暮らすことで健幸になれる「まち」SmartWellnessCity（スマートウェルネスシティ）が求められています。

SmartWellnessCity実現のための4つの要素

1

公共交通インフラの整備

公共交通インフラの充実や、緑道・歩道・自転車道等のハード面でのまちづくり

3

健康増進インセンティブによる 住民の行動変容促進

（ポピュレーションアプローチ）

2

健康医療データ分析 総合的エビデンスに基づく客観評価

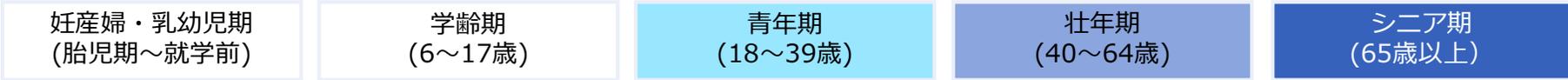
4

ソーシャルキャピタルの醸成 （社会的なつながり）

健康で元気に過ごすことは「社会貢献」

超少子高齢化・人口減社会においては、高齢になっても地域で元気に暮らせること、それ自体が「社会貢献」であると言えます。健康を維持することは、個人と社会の双方にとってメリット（生きがい、豊かな生活、医療費の抑制など）があります。

ライフ ステージ

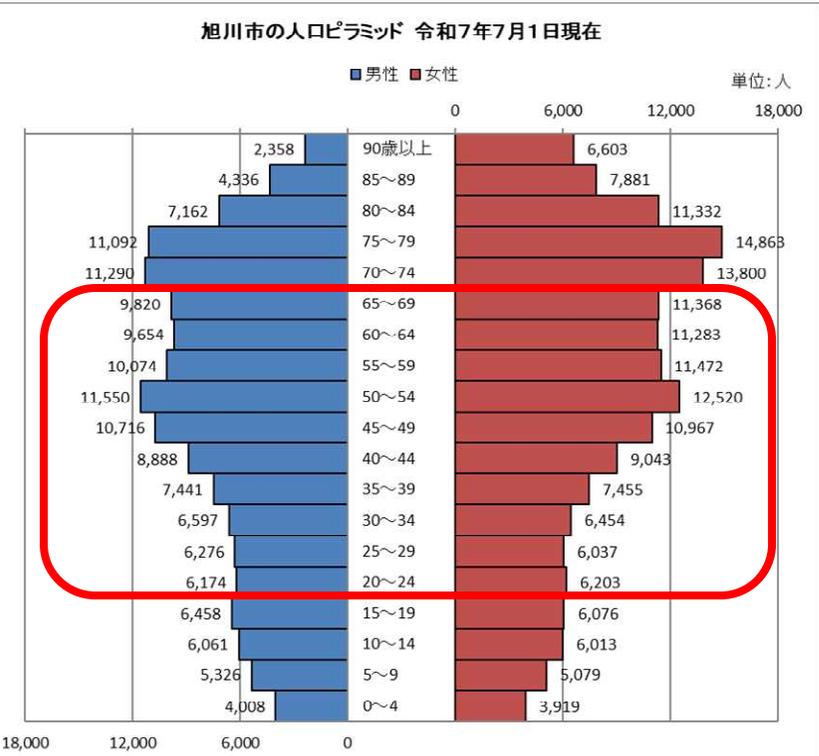


働き世代を主たるターゲットとした**健幸づくり**

働き世代を核とした子世代や親世代の**健幸へ波及**

SmartWellnessCity 首長研究会

- ◆ 健康増進インセンティブによる住民の行動変容促進 (ポピュレーションアプローチ)
- ◆ ソーシャルキャピタルの醸成 (社会的なつながり)



3つの柱



案

【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めるよう、日常生活における活動の増加や余暇活動として外に出て体を動かすことを後押しするための取組及び情報発信の強化**に努め、健康増進活動の促進を図ります。

興味関心の向上から取組
(健康増進活動)の実行へ

【くらし】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、人との交流の場や機会の創出**に取り組めます。

人との交流の場や機会の創出

【まち】の健幸づくり (全市民を対象とした取組)

全市民を対象とした**健幸づくりに関する情報発信及び体験イベントの開催**を通じて、季節を問わず健幸づくり活動に取り組むことができる**施設等の利活用を促進し、健幸づくりができる拠点づくり**に取り組めます。

情報発信及び体験イベントの強化

市民一人一人のヘルスケアへの興味・関心の向上につながるよう情報発信の強化や知識の普及啓発に努めるとともに、日常生活における「歩く」ことや誰もが簡単に取り組めるラジオ体操の普及に努めるなど、健康増進活動の促進を図ります。

家庭や地域コミュニティなどの身近な場所で健幸づくりに取り組めるよう、民間企業や地域活動団体と連携し、健幸づくりの機会の充実を図るほか、人との交流や支え合いによる生きがいつくりに取り組めます。

個人や地域での健幸づくりを支援していくため、全市民を対象としたイベントの開催や季節を問わず「歩く」などの健幸づくり活動に取り組むことができる環境の整備等、安全で安心な健康増進環境の確保に努めます。

第1次 スマートウェルネスあさひかわプラン

市民が主体の健幸づくり

個人で行う日々の健幸づくりの取組を、楽しく、生き生きと取り組むことができるよう支援を行います。

協働による推進

行政、市民、民間企業などがそれぞれの強みを生かし、地域が一体となり健幸づくりに取り組むことができるよう支援していきます。

デジタル技術の活用

ヘルスケアデータ等、取組成果の可視化や情報発信の強化など、デジタル技術を活用し、若い世代や現役世代、また健康無関心層などへの働きかけを行います。

新たな視点

人とのつながり

多様なコミュニティ

アプリ等既存ツールの活用

多様な媒体による情報発信

第2次 スマートウェルネスあさひかわプラン



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。

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、**全市民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**。

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。

プランの副題※

※プランの計画期間において、目指すものや特徴を具体的に伝えるためのもの 20

1次

「歩く」ことから始める健幸づくり

ワーキンググループの意見

動く

一歩進む

Go

アクティブ

出かける

【歩くこと】

活動が更に広がる

活動を表すことば

つながる

会う

活動の先にあるもの

笑う

話す

健幸・人・未来に
繋がっていくイメージ

健幸づくり

健幸なまち

目指すもの

1次

「歩く」ことから始める健幸づくり

第1次プランとの連続性を重視



案

新たな視点として「つながり」を強調

1 「歩くことから広がる健幸づくり」

健康だけではなく、こころ（精神面）や地域とのつながり（出会い、集い）、環境負荷の低減（ゼロカーボン）など様々な良い影響が広がっていくことを目指す

2 「歩いてつなぐ 健幸のまち」

歩くこと（出かけること）が、体と心の健康を促進し、人と人との新しい出会いや交流をつくり、地域全体に広げていくことを目指す

3 「出かけてつながる健幸づくり」

出かけることが、体と心の健康を促進し、人と人との新しい出会いや交流をつくり、健やかで幸せな生活をつくることを目指す

4 「つながる一歩、ひろがる健幸」

「つながる一歩」行動の始まりを表現しながら、人と人とのつながりをイメージ。「ひろがる健幸」健幸が、つながりを通じて広がっていくことで地域全体・世代間・未来への波及効果を目指す※「ひろがる」は「広」「拡」両方の意味を持たせるため平仮名に。（「広」は自然に、「拡」は積極的に大きくなっていくイメージ）

5 「つながる、ひろがる、健幸と笑顔はその一歩から」

- ・「つながる、ひろがる」で他者との繋がりや関係性の重要性、支え合いをイメージ
- ・「健幸と笑顔はその一歩から」明るい気持ちや未来に希望を持ちながら一歩踏み出すことを目指す

6 「出かける日々が健幸につながる、ちょっと先の未来づくり」

日常の「おでかけ」が、人とのふれあいを生み、人と人、人とまちがつながることで、暮らしが健やかで幸せなものになっていくイメージ。ちょっと先の未来を見据えながら、誰もが自然に健幸へと向かえるまちづくりを目指す

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

意見交換事項

1. 3つの柱の 取組方針について

内容を確認し、修正等意見をお願いします。

スライド18

2. 共通方針について

内容を確認し、修正等意見をお願いします。

スライド19

3. 副題について

案の中からの選択、または新たな副題の提案をお願いします。

スライド21

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ま

共通方針

■ ■ ■
人とながらる健幸づくり
協働による環境の整備
デジタル技術の活用

【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めるよう、日常生活における活動の増加や余暇活動として外に出て体を動かすことを後押しするための取組及び情報発信の強化に努め、健康増進活動の促進を図ります。

【くらし】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、人との交流の場や機会の創出に取り組みます。

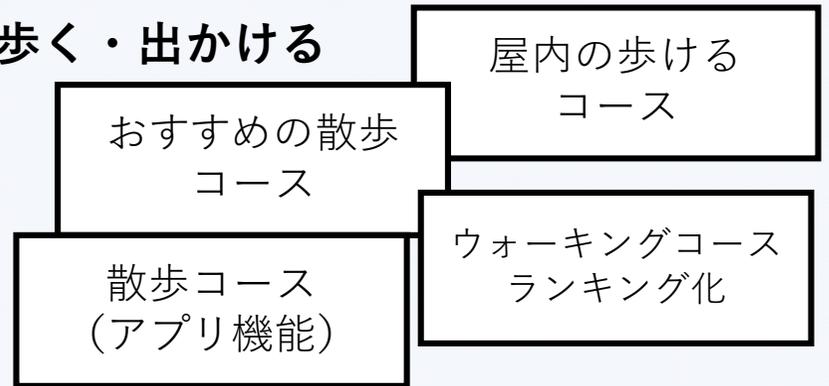
【まち】の健幸づくり
(全市民を対象とした取組)

全市民を対象とした健幸づくりに関する情報発信及び体験イベントの開催を通じて、季節を問わず健幸づくり活動に取り組むことができる施設等の利活用を促進し、健幸づくりができる拠点づくりに取り組みます。

議題（2）

第2次スマートウエルネスあさひかわプランの
取組について

歩く・出かける



(公園)
大人が楽しめる遊具

イベント

余暇活動として、歩くことからステップアップした活動

ウォーキングイベント

未経験のスポーツ体験

情報が届かない

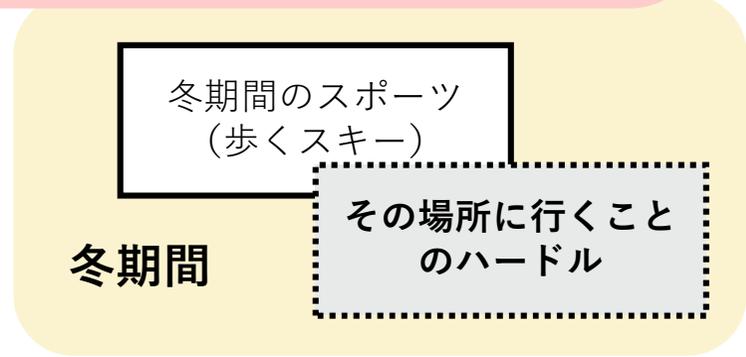
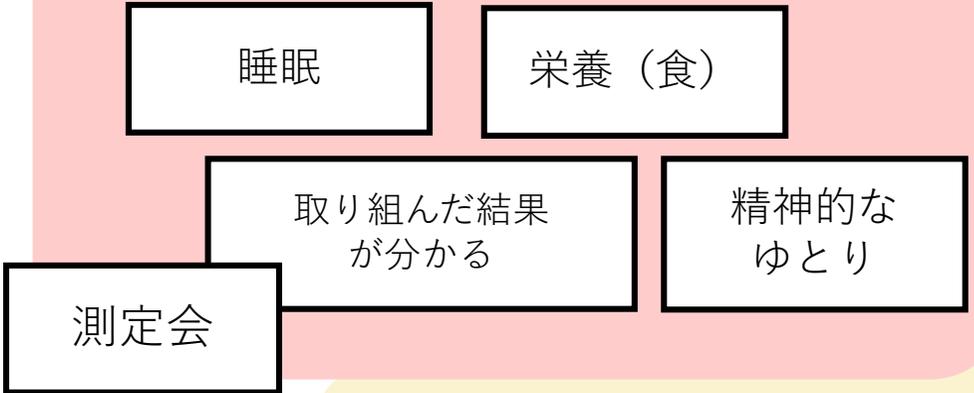
サークル活動

コミュニケーションがとれる場

誰かにつながる健康づくり

人とのつながり

健康への興味・関心



【ひと】の健幸づくり（個人に働きかける取組）

- ✓ 日常生活の活動増加や余暇活動など、生活にプラスする活動の後押し
- ✓ アプリの機能を活用した健康づくり（バーチャルウォーキングの制覇で壁紙やトロフィーがもらえるなどのインセンティブがあるとよい）
- ✓ 子育て世代（乳幼児健診や子育て支援センター）へのアプローチ
- ✓ ストレス管理（働き世代のストレスにアプローチ）
- ✓ 除雪を運動として捉え、冬期間の活動増加を促す。また、地域の除雪に活動を広げることでくらしの健幸にもつながる

【くらし】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）

- ✓ 取組を持続可能とするような仕掛けづくり
- ✓ サークルの会員募集掲示板など（アプリでできるとよい）
- ✓ 高齢男性はグループ活動に参加する割合が低い傾向にあるが、役割をもってもらうことが外に出るきっかけとなる。

【まち】の健幸づくり（全市民を対象とした取組）

- ✓ 様々なイベントをアプリで周知できるよう、アプリの活用の周知拡大を行う
- ✓ 「市役所から駅前イオンまで何分で何メートル」など、身近な体験レポートを発信する

第1次プラン

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
- ② ライフステージに応じた健幸づくり
- ③ 健康増進活動、「歩く」ことの促進

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
- 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
- ⑥ 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

- 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
- ⑧ 公園やスポーツ施設等の健康増進拠点としての活用
- ⑨ 安全で安心な健康増進環境の整備

第2次プランの取組について

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

- 3つの柱ごとの取組について、御意見をお願いします。