

第3回 スマートウェルネスあさひかわプラン懇談会資料

第2次スマートウェルネスあさひかわプラン策定に向けた検討状況

スマートウェルネスあさひかわプラン懇談会

第1回：令和7年7月7日

- ・次期プランの方向性についての意見交換

第2回：令和7年8月4日

- ・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

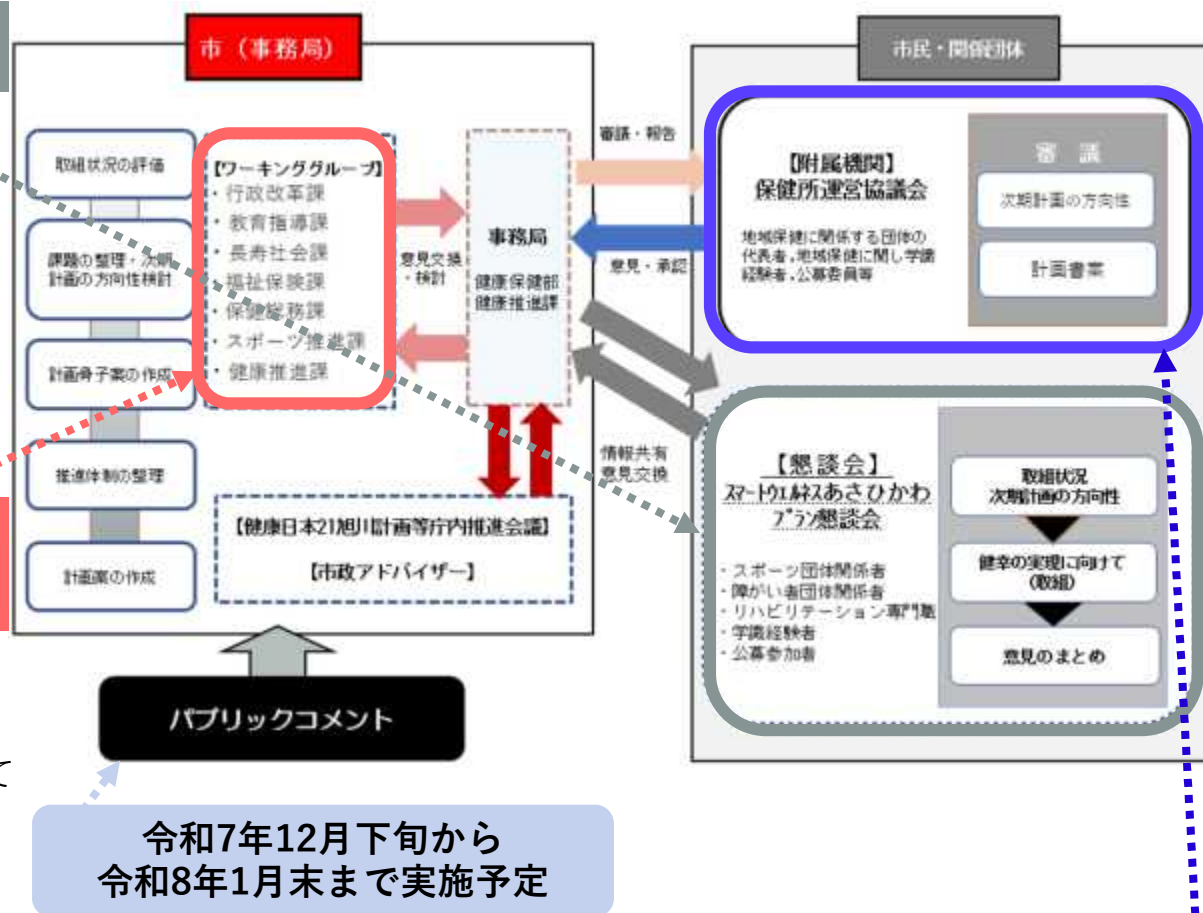
スマートウェルネスあさひかわプラン策定 ワーキンググループ

第1回：令和7年6月3日

- ・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

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



健幸づくりに関するアンケート調査

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
回収数：2,316 人（回収率17.2%）

旭川市保健所運営協議会

第1回：令和7年8月29日

- ・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回スマートウェルネスあさひかわプラン懇談会まとめ

意見

✓ 「障がい」「福祉」などの単語を記載
⇒障がいのある方にも取り組むきっかけを

✓ ボランティア活動
⇒活動が人とのつながりにもなり、生きがいにもなる

✓ 冬期間のイベント
⇒商業施設でのイベントを冬も行うことで、活動増加に

✓ 体験だけでなく、「**見る**こと」も含めたイベントの**情報発信**
⇒見に行くことも動くことに。見るのがやってみるきっかけに

意見の反映

共通方針

- 協働による環境の整備
「**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**」

ひとの健幸づくり

- 取組「**個人の特性に応じた健幸づくり**」

くらしの健幸づくり

- 取組 「**人との交流や支えあいによる生きがいづくり**」

まちの健幸づくり

- 取組 「**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**」

まちの健幸づくり

- 取組
「**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**」

第2次プランのイメージ

第1次スマートウェルネスあさひかわプラン

「歩く」ことから始める健幸づくり



歩く

外に出かける

活動

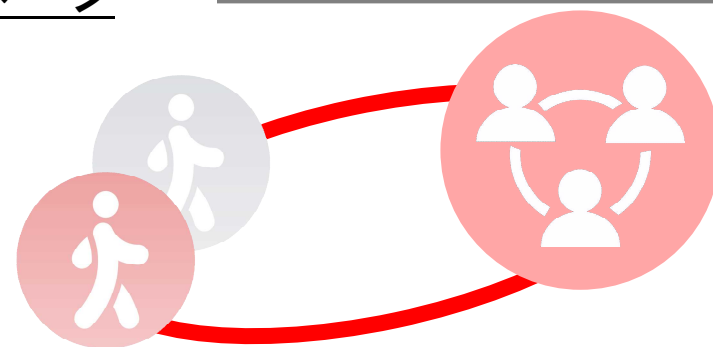
参加

活動や参加が増えると
出会いが増える

出会いが増える

情報の発信

活動・参加のきっかけ



第2次スマートウェルネスあさひかわプラン

ひろがる、つながる健幸づくり

体験だけでなく、見る（観戦する）機会も含めた情報発信「**見る**こと」が「**やってみる**」のきっかけに

第2次スマートウェルネスあさひかわプラン骨子（案）

スマートウェルネスあさひかわプランとは

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に、今まで以上に行政、市民、民間、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、新たなアクションプラン（行動計画）として、令和5年度に策定しました。

目指す姿

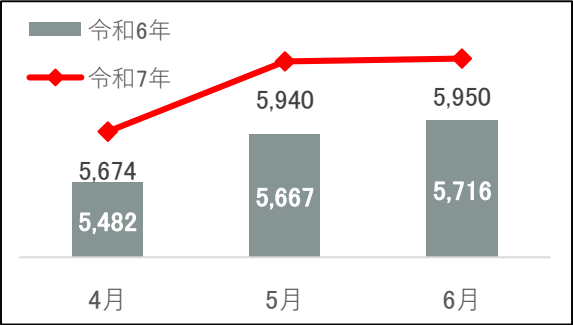
誰もが健やかに生き生きと暮らし 幸せを感じることができるまち

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ったが、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



平均歩数については、昨年度に比べて、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）	平均余命（年）
男性 80.5 女性 86.5	男性 80.1 女性 87.5	男性 -0.4 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 女性 83.7	男性 78.9 女性 84.9	男性 -0.3 女性 +1.2

男性は平均寿命の短縮を下回る健康寿命の短縮、女性は平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加となっており、いずれも不健康期間は短縮となっています。

（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。

※あさひかわ健幸アプリ利用者実績

現状と課題

人口減少と少子高齢化

少子高齢化の更なる進行が避けられない中、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より一層推進していく必要があります。

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、1日当たりの平均歩数の増加につながりました。

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。

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。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。

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。

第2次スマートウェルネスあさひかわプラン

ひと の健幸づくり

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

人との交流の場や機会の創出

まち の健幸づくり

情報発信及び健幸づくりの環境整備

第1次

令和5～7年度

「歩く」ことから始める健幸づくり

「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

計画期間：3年

令和8～11年度

つながる、ひろがる健幸づくり

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、健幸づくりの取組を進めていくことを示したもの

計画期間：4年

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、前回のプランに引き続き、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)

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。

【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、人との交流の場の創出に取り組めます。

【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めます。

共通方針

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、**高齢者や障害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。

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。

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

【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)

共通方針

人とつながる健幸づくり

協働による環境の整備

デジタル技術の活用

- ① ヘルスケアへの**取組の促進**
- ② **個人の特性に応じた健幸づくり**
- ③ **活動量増加のための取組の推進**

- 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
- ⑤ 企業や団体と連携した健幸づくり活動の推進
- ⑥ 人との交流や**支え合いによる生きがいづくり**

- 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
- 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**
- 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**

評価指標

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 87.5 【平均自立期間（年）】 男性 78.9 女性 84.9	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）

※2 あさひかわ健幸アプリ利用者の平均歩数（各年4月）

※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7年、目標値：令和11年】

【基準値：令和7年、目標値：令和11年】

【基準値：令和6年、目標値：令和10年】

【目標値の考え方】

※1 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。

※2 歩数は、6,000歩以上となることを目指します。

※3 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。

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

けん こう
健 幸 づくり

健やかで幸せな生活

健

外に出かける
活動が増える

幸

人と出会う
つながる

Step 1

日常生活での活動量増加



日常生活の中で

「歩く」こと活動を
増やすことを意識付け

Step 2

非日常を楽しむ



新たな活動を創出

- 非日常での活動・体験
を楽しむ
- 人との交流が生まれる

Step 3

非日常を習慣に



活動が習慣に 出会いがつながりに

- 自然と歩いている
出かけている
- 人との交流が続く

情報発信

- ✓ イベント（見る・体験する・測定する）
- ✓ 公園（健康遊具）
- ✓ ウォーキングコース（景観や食等の情報も）
- ✓ サークル活動・ボランティア活動

冬期間の活動

- ✓ イベント（見る・体験する・測定する）
- ✓ 公園（冬期利用可能公園・歩くスキー）
- ✓ 除雪による活動増加



若年層の健康意識向上

- ✓ 学校との連携による情報発信
- ✓ 睡眠・食へのアプローチ

アプリの利用促進

- ✓ 歩数以外の機能についても周知（使い方紹介動画など）



アプリの活用

設定した地点に出かけることをアプリの機能を活用して支援

実現に向けて検討

■ 新機能：デジタルスタンプラリー

市内のガーデンを巡るコースなどを設定

■ 既存機能：GPSチェックインによるポイント付与機能

花の見頃などに合わせた期間限定イベントの開催



意見交換

健幸づくりのため、

- こんな取組があったら（これまでの意見の補足や追加を含む）
- 個人や団体として一緒に取り組めること、協力できることはありますか