



(案)

# 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<sup>けんこう</sup>健幸づくり～

---

Smart Wellness Asahikawa Plan

概要版

旭川市

## 第1章 プランの概要

### ● スマートウェルネスあさひかわプランとは

スマートウェ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。

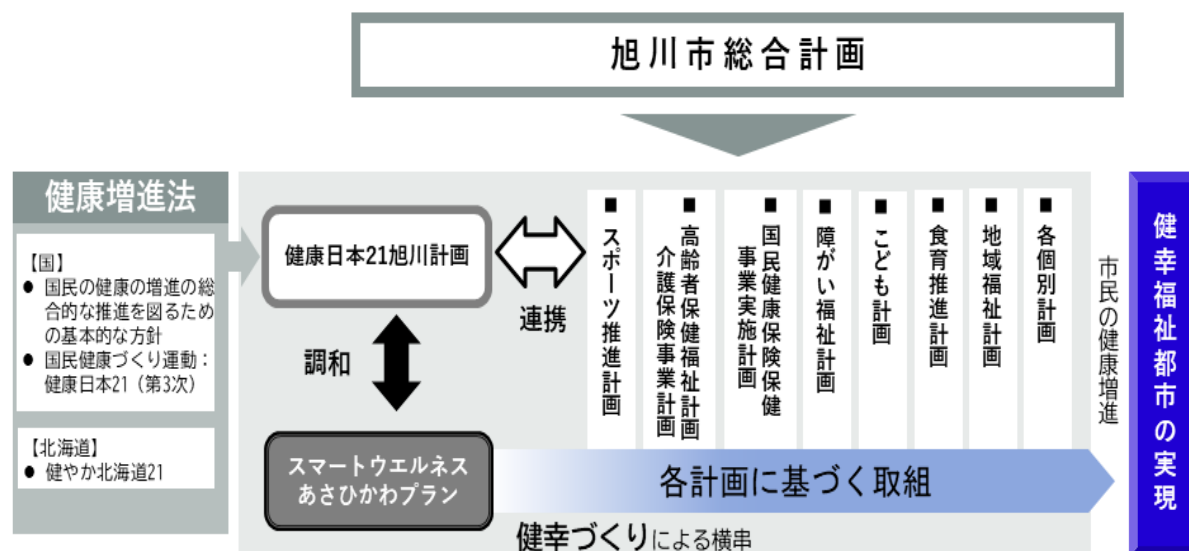
このたび、現行プランが最終年度を迎えることから、これまでの取組や評価指標の達成状況などを踏まえるとともに、国の「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の方向性を取り入れ、令和8年度を始期とする第2次スマートウェルネスあさひかわプランを策定します。

#### ▶ 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**

### ● 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、「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。



### ● 計画期間

令和8年度（2026年度）から令和11年度（2029年度）まで

## 第2章 現状と課題

### ● 第1次スマートウェルネスあさひかわプラン指標（目標）の達成状況

#### 評価指標の達成状況

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。

第2次プランでは、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。

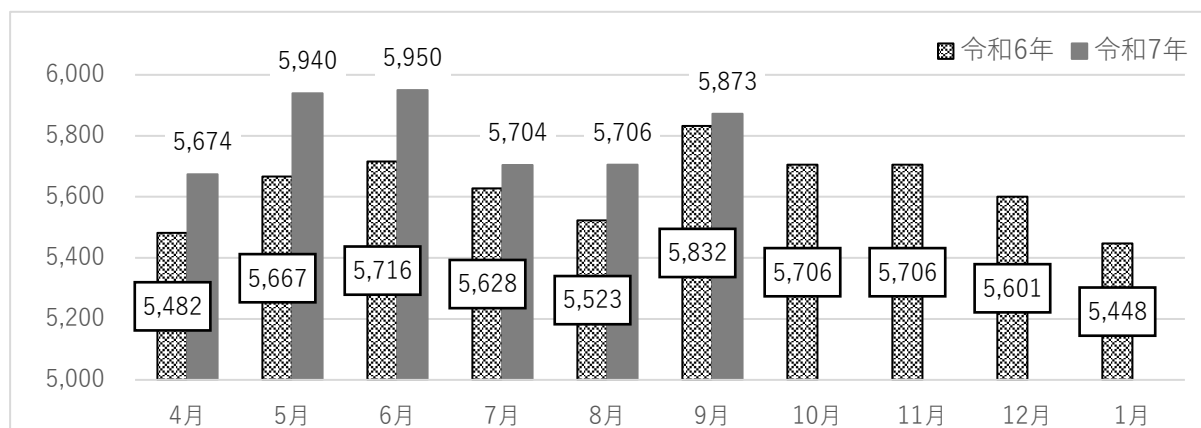
目標	指標 (市民アンケート)	基準値 (R3)	現状値 (R7)	進捗状況	目標値
主観的健康観の向上	ふだん健康だと感じている市民の割合	74.0%	75.0%	1.0%増	78%
健幸づくりの意欲の向上	ふだんから健康のために何か取り組んでいる市民の割合	45.4%	49.7%	4.3%増	55%
暮らしやすさの向上	暮らしやすいまちだと感じている市民の割合	69.1%	72.0%	2.9%増	73%

#### 目標の達成状況

##### ■ 市民1日当たりの平均歩数の増加

平均歩数については、令和6年度との比較において、令和7年度の平均歩数はいずれの月も増加しています。

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）



## ■ 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（平均余命）と健康寿命（平均自立期間）

基準値（R3）	現状値（R6）	増減（R6-R3）
平均余命（年） A	平均余命（年） C	平均余命（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

## ● 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

### 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。

### 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の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が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。

## ● 今後の方向性

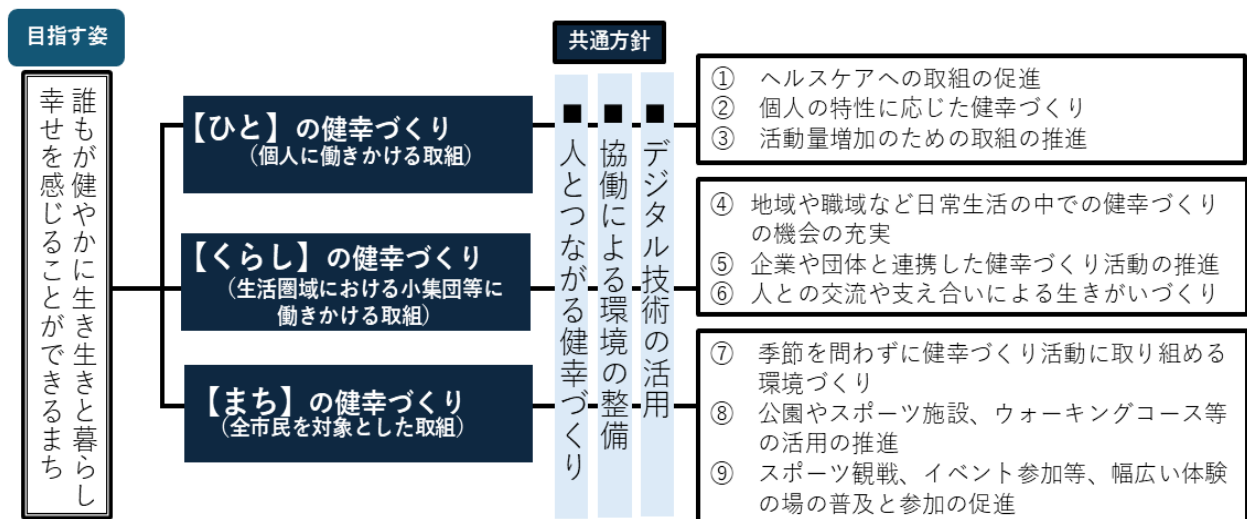
前プランでは、副題を『「歩く」ことから始める健幸づくり』とし、「歩く」ことをきっかけとして、健幸づくりの取組を進めてきました。

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～

## 第3章 施策と取組

### ● 施策体系



### 3つの柱

#### 【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よう取組の強化に努め、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みます。

#### 【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みます。

## ● 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. 健康づくり活動の増加	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	<b>【平均余命(年)】</b> 男性 80.1 女性 87.5 <b>【平均自立期間(年)】</b> 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)【基準値:令和7年、目標値:令和11年】

※2 あさひかわ健康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】

## ● 推進体制

本プランは、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21旭川計画等庁内推進会議での審議等のほか、スマートウェルネスあさひかわプラン懇談会、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21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)

