

特集1

歩くことから始める 健康生活

～ ウォーキングのススメ ～

暑さも次第に和らぎ、外で過ごすにも心地よい季節になってきました。

生活にウォーキングを取り入れると、心も体もより健やかに過ごせます。

この秋から少し歩いてみませんか。

問 スポーツ課(南館1階)

(監修) ハマダスポーツ企画(株) アルコ清洲

1 ウォーキングの効果

ウォーキングには、生活習慣病の予防・改善や、ストレス緩和等の効果があります。

いつもの生活にプラス10分、まとまった時間をとって行うことが難しい場合は、階段を使うよう意識するだけでも、体を適度に動かすことの継続につながります。

1日どれくらい歩けばいいの？

男女とも1000歩程度の増加を目指し、1日の平均歩数の目標は男性9,200歩、女性8,300歩程度が目安です。

1000歩は約10分歩くことで達成できる歩数です。



【出典】健康日本21(厚生労働省)

2 けが予防のために

① 準備運動・整理運動

けがを予防するため、ウォーキング前後はストレッチ体操が大切です。

ふくらはぎ、ももの表と裏、肩、二の腕を中心に伸ばしましょう。

② ウォーキングをするときの服装・靴

服・靴ともに、通気性のよい、動きやすいもので行いましょう。

👟 靴選び・履き方のポイント

- 靴を履いた時、親指の余りが1cm以内のものが最適です。
- 靴のかかとがしっかりしたものを履きましょう。
- ひも靴の場合は、ひも穴の下からひもを通してしっかりと結びましょう。

【監修】 ファミリートータルボディケア ポライト



3 正しいフォームのコツ



頭 部

- 頭を揺らさない
- 目線はまっすぐ

上 半 身

- 肩の力を抜く
- ひじをやや曲げて、腕を大きく振る

腹 部

- 自然なリズムで呼吸

腰 部

- 腰の回転で、歩幅を大きく

下 半 身

- ひざを伸ばして、かかとから着地
- しっかりと大地を蹴る

【モデル】河村 友貴 さん

(ハマダスポーツ企画(株) アルコ清洲所属)



4 この秋開催のイベント

① 秋の市民ハイキング

長野県駒ヶ根高原でのハイキングに参加しませんか。



時	10/25(土)【集合】7:00西枇杷島小学校前、7:10 新川福祉センター前、7:20 五条川防災センター前		
対	市内在住・在勤の方 50名(先着順)	¥	3,500円
申	10/6(月)～ スポーツ課に設置の申込用紙に参加費を添えて申込み		

② 2025秋 清須ウォーク【無料】

自然と文化を楽しみながら歩きませんか。(小学生以下は保護者同伴)【参加賞】市制20周年記念品他

時	11/15(土)9:00～10:00 (JR 枇杷島駅西口、名鉄新清洲駅東口のスタート地点で受付) ※ 14:00までに最終チェックポイント(食育まつり会場)を通過してください。(小雨決行)		
内	① 6.8km コース JR 枇杷島駅西口 ↘ カルチバ新川→あいち朝日遺跡ミュージアム→清洲城広場(食育まつり会場)		
	② 5.7km コース 名鉄新清洲駅東口 ↗ ↘ 名鉄新清洲駅東口		
申	10/31(金)までに、以下のいずれかの方法で申込み		
	※ 当日参加も可能ですが、事前申込みをされた方は、受付で待ち時間なくスタートできます。		
	■ 申込フォーム (右記二次元コードから入力フォームへ ▶)		
	■ はがき又は電子メール(次の8項目を記載してください)		
	① 参加コースの選択 / ② 参加者氏名(フリガナ) / ③ 連絡先 / ④ 郵便番号 / ⑤ 住所		
	⑥ メールアドレス / ⑦ 年齢 / ⑧ 緊急連絡先		
	〒452-8569 清須市須ヶ口1238 清須市教育委員会スポーツ課「清須ウォーク」募集係 宛		
	✉sports@city.kiyosu.lg.jp		



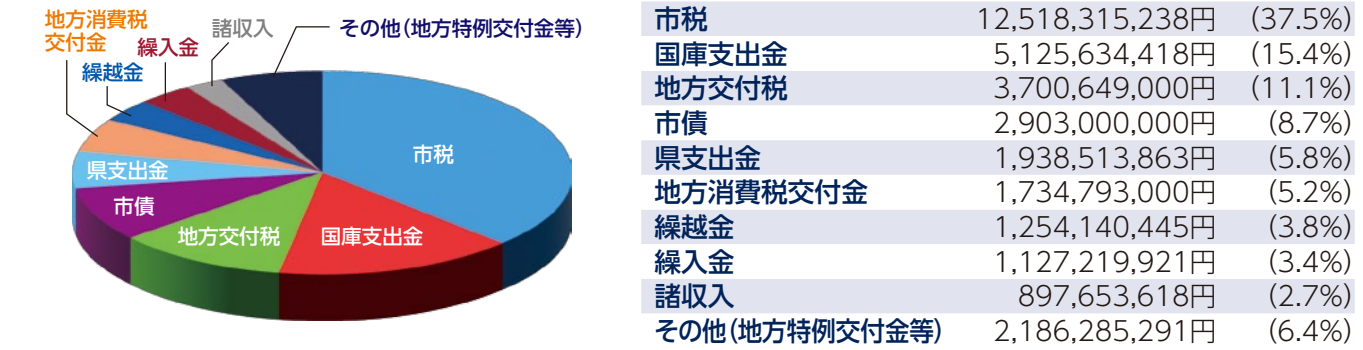
ID 781240377

特集2 令和6年度 決算報告

令和6年度の決算は、令和7年9月清須市議会定例会において、次のとおり認定されました。各会計とも適切な予算執行に

令和6年度決算の概要

一般会計 歳入(市に入ったお金) 333億8,620万4,794円



特別会計・企業会計

特別会計 市が特定の事業を行う場合や特定の収入を特定の事業に充てるために設けられた会計 (単位:円)			
区分	概要	歳入	歳出
国民健康保険	国民健康保険事業の健全な運営を確保し、社会保障及び国民保健の向上に寄与することを目的に設置	5,838,644,923	5,746,917,497
介護保険	介護保険事業の円滑な運営とその経理の適正を図ることを目的に設置	5,277,142,965	5,153,426,618
後期高齢者医療	後期高齢者医療事業の円滑な運営とその経理の適正を図ることを目的に設置	1,924,894,768	1,909,900,427

企業会計 市が独立採算制を原則とする企業的な事業を行うために設けられた会計 (単位:円)			
区分	概要	事業収益合計	事業費用合計
水道事業	清浄にして豊富低廉な水の供給を図り、公衆衛生の向上と生活環境の改善に寄与することを目的に設置	203,013,513	200,005,944
下水道事業	市民の生活環境の向上を図るとともに、公共用水域の水質の保全に資することを目的に設置	1,585,668,017	1,514,408,264

市民一人当たりの市税決算額の状況

区分	決算額	市民一人当たりの決算額(※)
市民税	5,220,714,110	75,903
個人市民税	4,169,349,570	60,618
法人市民税	1,051,364,540	15,285
固定資産税	5,910,937,192	85,939
軽自動車税	141,063,150	2,051
市たばこ税	459,181,792	6,676
都市計画税	786,418,994	11,434
合計	12,518,315,238	182,003

※市民一人当たりの決算額は、令和7年3月31日現在の総人口68,781人で割った額です。

令和6年度決算の健全化判断比率等

地方公共団体の財政の健全化に関する法律(※)に基づき、令和6年度決算の健全化判断比率等をお知らせします。

- 本決算においては、実質赤字比率と連結実質赤字比率は、ともに算定の基礎となる実質赤字額等を生じなかったため算出されませんでした。
- 実質公債費比率は早期健全化基準を下回りました。
- 将来負担比率は、将来負担額より充当可能財源等が多いため算出されませんでした。
- 水道事業及び下水道事業における資金不足比率は、資金不足が生じていないため算出されませんでした。

※この法律では、各指標が早期健全化基準(経営健全化基準)の数値以上となった場合に、自主的な改善を義務付けられる財政健全化団体(経営健全化団体)となり、さらに、財政再生基準の数値以上となった場合に、国等の関与により財政の建て直しを図る財政再生団体となります。

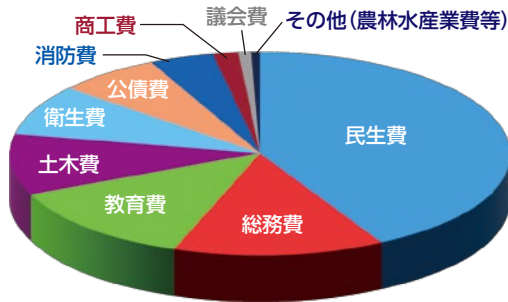
健全化判断比率		
区分	比率	早期健全化基準
実質赤字比率	—	12.60%
連結実質赤字比率	—	17.60%
実質公債費比率	2.3%	25.0%
将来負担比率	—	350.0%

資金不足比率		
区分	比率	経営健全化基準
水道事業	—	20.0%
下水道事業	—	20.0%

より、黒字決算となっています。

ID 747443676 問 財政課(南館2階)

一般会計 歳出(市が使ったお金) 321億2,354万191円



民生費	13,566,530,926円	(42.2%)
総務費	4,306,975,183円	(13.4%)
教育費	4,185,254,474円	(13.0%)
土木費	3,116,027,154円	(9.7%)
衛生費	2,543,893,789円	(7.9%)
公債費	2,114,509,379円	(6.6%)
消防費	1,410,346,952円	(4.4%)
商工費	505,501,648円	(1.6%)
議会費	230,789,754円	(0.7%)
その他(農林水産業費等)	143,710,932円	(0.5%)

市民一人当たりの一般会計歳出額の状況

(単位:円)

区分	決算額	市民一人当たりの決算額(※1)	
			うち一般財源等ベース(※2)
民生費	13,566,530,926	197,242	103,412
障がいをもつ方のために	2,687,774,561	39,077	14,565
お年寄りのために	170,714,783	2,482	1,711
児童のために	4,983,660,813	72,457	37,676
その他、生活保護世帯等のために	5,724,380,769	83,226	49,460
総務費	4,306,975,183	62,619	41,224
自治コミュニティ振興のために	77,602,131	1,128	1,099
選挙(衆議院議員総選挙等)のために	23,639,311	344	16
その他、コミバスの運行、交通安全や統計調査等のために	4,205,733,741	61,147	40,109
教育費	4,185,254,474	60,849	35,173
学校(幼稚園を含む)のために	1,369,142,664	19,906	13,836
生涯学習やスポーツのために	1,704,625,581	24,783	11,047
その他、給食センターや教育委員会運営のために	1,111,486,229	16,160	10,290
土木費	3,116,027,154	45,304	27,561
道路の維持管理や新設改良のために	566,274,551	8,233	4,964
公園のために	168,165,154	2,445	1,833
その他、土地区画整理や公共下水道等のために	2,381,587,449	34,626	20,764
衛生費	2,543,893,789	36,985	31,155
市民の健康のために	1,121,661,553	16,308	13,303
ごみ処理やし尿処理のために	1,381,541,336	20,085	17,260
上水道のために	40,690,900	592	592
公債費 借り入れた市債の返済のために	2,114,509,379	30,743	30,743
消防費	1,410,346,952	20,505	14,930
救急、常備消防のために	759,417,000	11,041	11,041
防災対策のために	529,471,933	7,698	2,177
その他、市消防団等のために	121,458,019	1,766	1,712
商工費	505,501,648	7,350	2,878
商工業振興のために	262,849,486	3,822	522
その他、観光等のために	242,652,162	3,528	2,356
議会費 市議会運営のために	230,789,754	3,355	3,355
農林水産業費 農業振興等のために	141,710,932	2,060	1,738
労働費 労働者への金融貸付等のために	2,000,000	29	0
合計	32,123,540,191	467,041	292,169

※1 市民一人当たりの決算額は、令和7年3月31日現在の総人口68,781人で割った額です。

※2 一般財源等は、決算額から国・県支出金等、事業が特定される収入を除いたもので、主に市税が中心となっています。