# 加西市歩くまちづくり推進計画



平成28年3月

加 西 市

# ~ 目 次 ~

第	1章	1 計画の策定にあたって1
	1	計画策定の趣旨
		計画策定の背景
		計画の位置づけ
	4	計画の期間
第	2章	■ 加西市の現状
	1	人口の推移
	2	高齢化の推移
	3	医療費の推移
	4	要介護認定者数の推移
		平均寿命と健康寿命
	6	健康・運動・スポーツに関する状況
<b>^-</b>	<b>~</b> ≠	
第		<b>証 計画の基本構想15</b>
	1	基本理念
	2	基本目標
	3	基本方針
第	4章	5 施策の展開17
第	<b>4章</b> 1	<b>5 施策の展開17</b> 地域で楽しむ健康づくり
第	1	地域で楽しむ健康づくり
第	1	
	1 2 3	地域で楽しむ健康づくり 歩いて健康なまちづくり 地域資源を活かすまちづくり
	1 2 3	地域で楽しむ健康づくり 歩いて健康なまちづくり 地域資源を活かすまちづくり <b>計画の推進にあたって</b>
	1 2 3 <b>5</b> 章	地域で楽しむ健康づくり         歩いて健康なまちづくり         地域資源を活かすまちづくり <b>計画の推進にあたって</b> 推進体制
	1 2 3 <b>5</b> 算 1 2	地域で楽しむ健康づくり歩いて健康なまちづくり地域資源を活かすまちづくり計画の推進にあたって
	1 2 3 <b>5</b> 章	地域で楽しむ健康づくり         歩いて健康なまちづくり         地域資源を活かすまちづくり <b>計画の推進にあたって</b> 推進体制
第	1 2 3 5 1 2 3	地域で楽しむ健康づくり         歩いて健康なまちづくり         地域資源を活かすまちづくり <b>計画の推進にあたって</b> 推進体制         評価検証         重点事業の展開
第	1 2 3 5 1 2 3	地域で楽しむ健康づくり歩いて健康なまちづくり地域資源を活かすまちづくり計画の推進にあたって
第	1 2 3 5 1 2 3	地域で楽しむ健康づくり         歩いて健康なまちづくり         地域資源を活かすまちづくり <b>計画の推進にあたって</b> 推進体制         評価検証         重点事業の展開
第	1 2 3 5 1 2 3	地域で楽しむ健康づくり         歩いて健康なまちづくり         地域資源を活かすまちづくり <b>計画の推進にあたって</b>
第	1 2 3 5 1 2 3 1 2 2 1 2	地域で楽しむ健康づくり         歩いて健康なまちづくり         地域資源を活かすまちづくり         計画の推進にあたって       24         推進体制       評価検証         重点事業の展開       26         評価指標一覧       26
第	1 2 3 5 1 2 3 1 2 2 1 2	地域で楽しむ健康づくり 歩いて健康なまちづくり 地域資源を活かすまちづくり <b>計画の推進にあたって</b> 24 推進体制 評価検証 重点事業の展開 <b>編</b> 26 評価指標一覧 加西市歩くまちづくり条例
第	1 2 3 5 1 2 3 1 2 3	地域で楽しむ健康づくり 歩いて健康なまちづくり 地域資源を活かすまちづくり <b>計画の推進にあたって</b>

# 第1章 計画の策定にあたって

# 1 計画策定の趣旨

少子高齢化や人口減少が急速に進む中、加西市では全国に先駆け昭和63 年から「ねたきりOの町づくり」に取り組み、保健・医療・福祉の連携による施策を展開し、平成9年度には「健康福祉都市」宣言を行い、同14年には「健康かさい21」を策定する等市民の健康づくりに積極的に取り組んできました。そして、ラジオ体操第一の考案者大谷武一氏生誕の地としてラジオ体操の推進にも力を入れています。

こういった施策は健康等に関心の高い方々には一定の効果がありましたが、高齢化が進むなか医療費の増加傾向は続く状況にあり、実際にウォーキングをされている方の割合は35%で、普段の生活が忙しい等行政情報に触れる機会が少ない方々や自分の健康に自信のある方々への効果的な施策が求められました。

このような中で、住めば自然と歩いてしまうまち、幅広い層の方々も自然と健康になれるという「スマートウエルネス構想」を加西市も採用し、健康や運動の分野の施策にとどまらず、広く地域の方々の交流量を増やす施策を「歩くまちづくり」の理念を持って取り組むこととしました。

そして、平成27年4月には、市民が生涯にわたり健やかで幸せに暮らすことができる社会「健幸都市」の実現を目指し、「加西市歩くまちづくり条例」を制定しました。また、平成28年4月からは加西市道構造の基準条例の基本理念に「歩くまちづくり」の概念を加えようとしています。

本計画は、平成28年度から32年度までの5カ年にわたり「加西市歩くまちづくり条例」を計画的に推進していくための指針を示すものであり、「第5次加西市総合計画」、「加西市地域創生戦略」及び各種関連行政計画と整合を持つものです。

# 2 計画策定の背景

### (1) スマートウエルネスシティ構想

### これからの施策~歩くまちづくりスマートウエルネスシティの実現~

住めば自然と歩いてしまうまち、健康になれるまちをつくれば約7割とも言われる健康にあまり 関心のない方々も自然と健康になれます。リスクが高い人だけに働きかけるのではなく、市民全体 へ働きかけます。まちづくりの中心を"歩く"こと(=活動量をふやすこと)に置き、歩くことに より健康で幸せになるスマートウエルネスシティ「健幸都市」を標榜する「歩くまちづくり」を目 指します。

※「スマートウエルネスシティ(健幸:一人ひとりが健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできること)」をまちづくりの中核に位置づけ、人々が健康で元気に幸せに暮らせる新しい都市モデル

### スマートウエルネスシティを目指す理由 ~現代社会の課題~

住み慣れた地域で幸せに暮らし続けるために、いつまでも健康でいることを誰もが望んでいます。 市民が健康で生きがいをもって暮らせるまちづくりを進めていくことが必要であると捉え、生活習 慣病や寝たきり予防を踏まえた健康づくりと、健康につながるまちづくりを視点に取り入れたまち づくりを推進していきます。

また、高齢化の進展や車に依存した日常生活を送るなどライフスタイルの大きな変化により、食 習慣や運動不足などに起因する、がんや糖尿病といった生活習慣病が増加しています。その結果、 医療費や介護給付費の増大など社会保障費の増加が大きな社会問題になっています。市民一人ひと りが健康になり健康寿命を延ばすことで、社会保障費の増加を抑制することに繋がります。

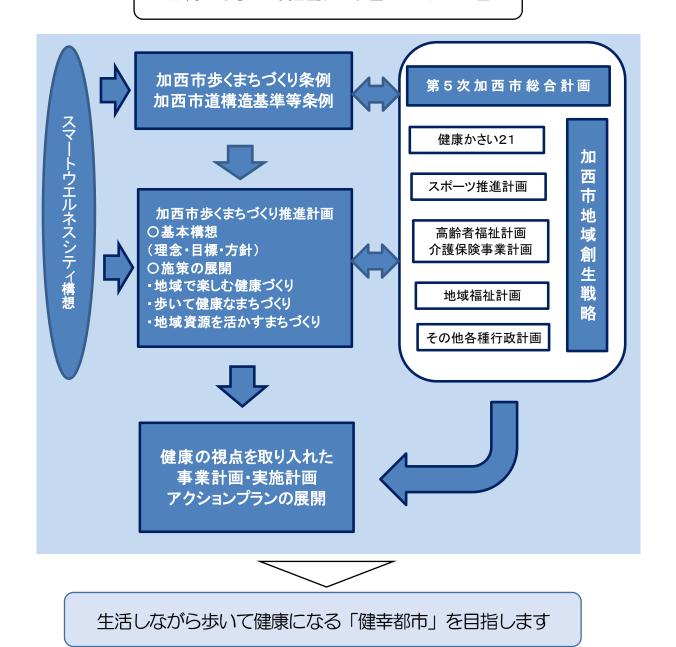
#### (2)歩くまちづくり条例と市道構造条例

スマートウエルネスシティを実現するために、健康づくりそして移動の基本となる「歩く」ことに主眼を置き、そこに住んでいるだけで「歩いてしまう、歩き続けてしまう」まちづくりに取り組むための条例が歩くまちづくり条例です。従来の健康部局だけの施策だけでなく、市が実施するあらゆる施策・事業において、「健幸都市」づくり=歩くまちづくりを推進していく視点を取り入れ、総合政策として全庁的な取り組みを進めています。(平成27年4月1日施行)

また、歩くまちづくりを効果的に推進し、空間整備を行う手段として市道構造条例の中において もスマートウエルネスシティの概念を基本理念として取り入れ、自動車利用者だけでなく歩行者や 自転車利用者等道路を利用する方の安全で安心な通行を目指します。(平成28年4月1日施行)

# 3 計画の位置づけ

加西市歩くまちづくり推進計画の位置づけくイメージ図>



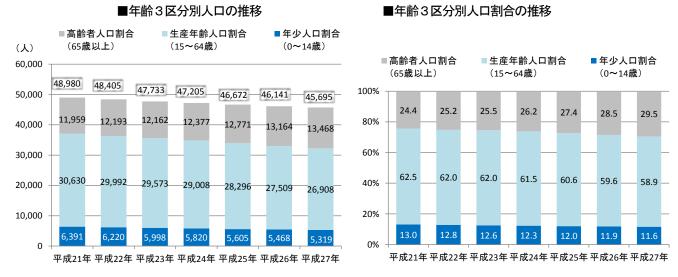
# 4 計画の期間

計画の期間は平成 28 年度から 32 年度までの 5 力年とし、社会情勢の変化等により必要に応じ見直すものとします。

### 第2章 加西市の現状

# 1 人口の推移

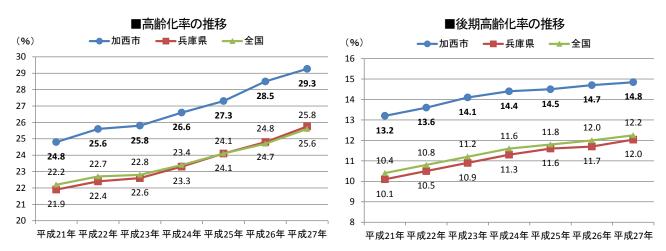
本市の総人口は減少傾向にあります。年齢3区分別人口をみると、年少人口および生産年齢人口は減少し続けていますが、高齢者人口は増加し続けており、少子高齢化が進んでいます。これに伴って、年齢3区分別人口割合も同様の動きを示しています、



資料:住民基本台帳(各年3月末現在) ※平成21~24年は外国人人口を加味

# 2 高齢化の推移

本市の高齢化率は、全国や兵庫県よりも高い値で推移しています。また、後期高齢化率も同様に高い状況にあります。



資料: 総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」(各年3月末日現在)

#### 3 医療費の推移

近年の本市における国保加入者の医療費推移をみると、増加し続けており、1人あたりの医療費も 増加しています。

また、後期高齢者医療保険加入者の医療費も増加に伴って1人あたりの医療費も増加しています。 後期高齢者1人あたりの医療費は、国保加入者のそれよりも、非常に高くなっています。

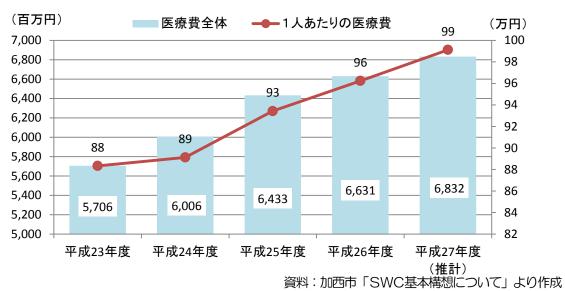
今後の高齢社会を見据えた医療費の抑制のためにも、健康施策と関連した「歩くまちづくり」は重 要となり得ます。

#### ■加西市国保加入者の医療費の推移



資料: 加西市「SWC基本構想について」より作成

#### ■加西市後期高齢者医療保険加入者の医療費の推移



# 要介護認定者数の推移

近年の本市における要介護認定者数の推移をみると、増加し続けています。健康づくりと合わせた 介護予防施策が必要となっており、歩くまちづくりの推進による元気な状態の維持等が課題となりま す。



■要介護認定者数の推移

資料:介護保険事業状況報告

#### 5 平均寿命と健康寿命

本市の平均寿命は向上しており、平成22年で男性79.1歳、女性86.2歳となっています。男性 は、国・県よりも若干低くなっています。また、本市の近年の健康寿命をみると、国・県に比べて、 男性は低く、女性は高くなっています。

■平均寿命の推移

	平成 12 年		平成	17年	平成 22 年		
	男女		男	女	男	女	
加西市	78. 2	84. 7	78. 4	85. 5	79. 1	86. 2	
兵庫県	77. 6	84. 3	78. 7	85. 6	79. 6	86. 1	
全国	77. 7	84. 6	78. 6	85. 5	79. 6	86. 3	

資料:加西市は「市区町別生命表」 兵庫県は「都道府県生命表」 国は「完全生命表」

■健康寿命(平成24年)

	健康寿命				
	男	女			
加西市	77. 81	83. 66			
兵庫県	78. 28	83. 02			
全国	78. 17	83. 16			

資料:兵庫県健康増進課算定値

(厚労省算定基準準拠:平成21~23年度)

※算出方法: 平成24年9月公表「健康寿命の算定方法の指 針」、「健康寿命の算定プログラム」に準拠し、県内市町介 護保険データ (平成21~23年度) を用い、客観性の高い 「日常生活動作が自立している期間の平均」を圏域ごとに 算出した。

# 6 健康・運動・スポーツに関する状況

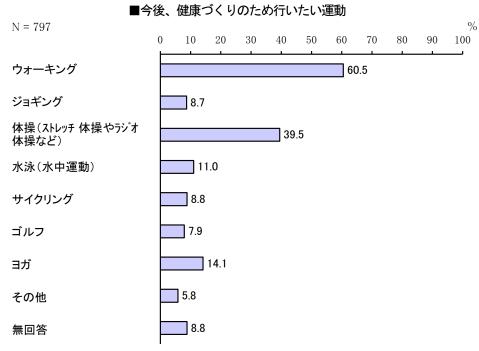
### ① 日頃の健康管理について

加西市健康づくりアンケート調査結果において、健康状態をたずねたところ、「健康である」と「どちらかといえば健康である」を合計した『健康である』市民の割合は 71.0%であり、『健康でない』(「健康でない」と「どちらかといえば健康でない」の合計 14.6%)を上回っています。また、同調査で健康のためにウォーキングをしているかたずねたところ、「はい」(35.0%)よりも「いいえ」(58.7%)のほうが高い割合となっています。

#### ■現在の健康状態 □健康である ■どちらかと言えば健康である □ どちらとも言えない ■どちらかと言えば健康でない □ 健康でない □ 無回答 40% 80% 100% N =21.8 49.2 13.7 5.8 0.8 797 資料:「加西市健康づくりに関するアンケート調査結果報告書」(平成27年5月) ■ウォーキングをしているか □はい ■いいえ □無回答 20% 60% 100% 40% N =35.0 58.7 6.3 797

資料:「加西市健康づくりに関するアンケート調査結果報告書」(平成27年5月)

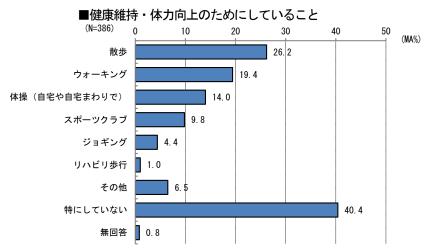
さらに、健康づくりのために今後どのような運動を行いたいかについては、「ウォーキング」が 60.5%と最も高くなっています。



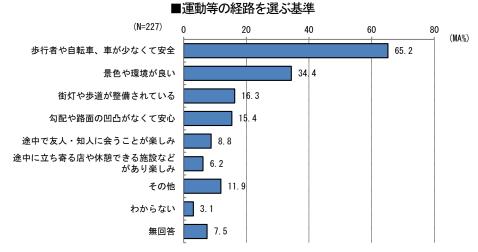
資料:「加西市健康づくりに関するアンケート調査結果報告書」(平成27年5月)

#### ② 健康と運動等について

本計画策定のためのアンケート調査結果によると、健康維持や体力向上を目的にしていることのうち、「散歩」は26.2%、「ウォーキング」は19.4%となっています(「散歩」と「ウォーキング」の合計は重複回答 [5.2%] を除くと40.4%)。また、歩行や体操等をしている人が、健康維持・体力向上のため歩行や走行の経路を選ぶ基準については、「歩行者や自転車、車が少なくて安全」が65.2%、「景色や環境が良い」が34.4%となっています。

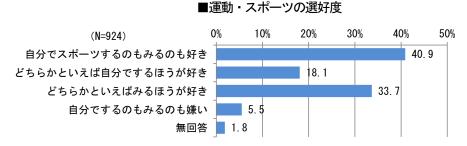


資料:「加西市歩くまちづくり推進計画策定のためのアンケート調査結果報告書」(平成28年2月)



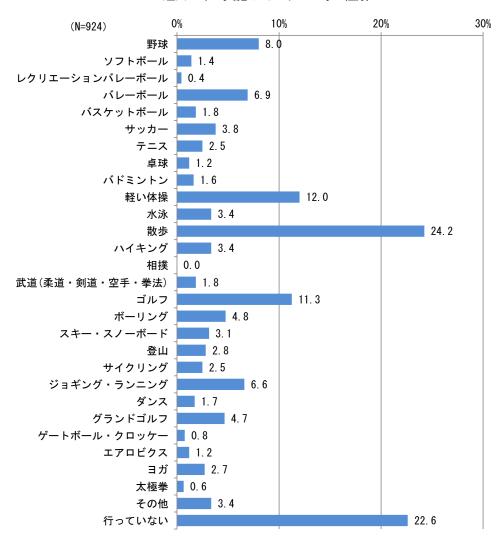
資料:「加西市歩くまちづくり推進計画策定のためのアンケート調査結果報告書」(平成28年2月)

加西市スポーツ推進計画策定のためのアンケート調査結果によると、運動やスポーツ活動について「自分でスポーツするのも見るのも好き」との回答割合が最も高くなっています。



資料:「加西市スポーツ推進計画」(平成26年3月)

また、同調査において、過去 1 年間によく行ったスポーツの種類をたずねたところ、「散歩」が 24.2%と最も高くなっています。

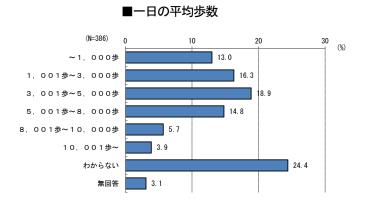


■過去1年に実施したスポーツ等の種類

資料:「加西市スポーツ推進計画」(平成26年3月)

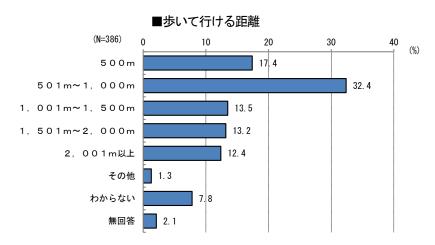
### ③ 歩行の実態と意識

本計画策定のためのアンケート調査結果において、日常生活において一日平均の歩数をたずねたところ、3,001 歩から 5,000 歩が 18.9%、1,001 歩から 3,000 歩が 16.3%、5,001 歩から 8,000 歩が 14.8%などとなっています。



資料:「加西市歩くまちづくり推進計画策定のためのアンケート調査結果報告書」(平成28年2月)

同調査において、普段の生活で歩いて行ける範囲をたずねたところ、501 メートルから 1,000 メートルが 32.4%と最も高くなっています。



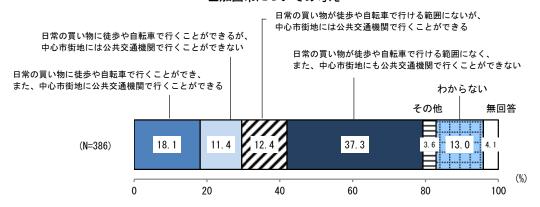
資料:「加西市歩くまちづくり推進計画策定のためのアンケート調査結果報告書」(平成28年2月)

### 4) 歩くまちづくりに向けて

同調査において、加西市は歩いて生活しやすいまちになっているかをたずねたところ、「日常の買い物が徒歩や自転車で行ける範囲になく、また、中心市街地にも公共交通機関で行くことができない」との回答割合が最も高くなっています。

ただ、中学校区別でみると中心市街地を含む北条中学校区では、「日常の買い物が徒歩や自転車で行ける範囲にあり、また、中心市街地にも公共交通機関で行くことができる」との回答割合が最も高く、市街地とそれ以外の意識の違いがはっきりと見えます。

#### ■加西市についての考え

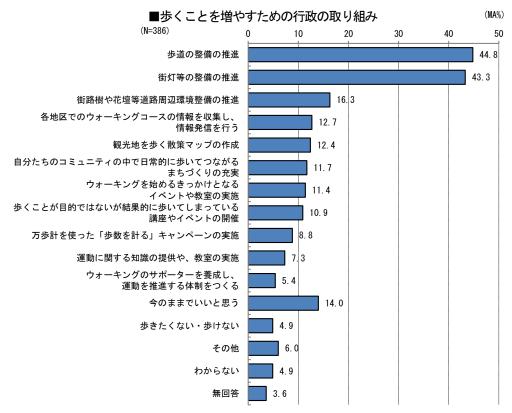


■居住地域別 加西市についての考え

											(%)
		N	く心でし	∃ <	市でし	田	く市で日	で中で日	そ	わ	無
			こ市行り	常っこ	街行:	常	こ街行常	行心行常	の	か	□
			と街く(	りと	: 地く(	の	と地けの	く市けの	他	ò	答
			が地こう	買が	べにこ!	買	がにる買	こ街る買		な	
			でにとり	ハで	きはとり	い	では範い	と地範い		い	
			き公がり	勿き	公が	物	き 公 囲 物	がに囲物			
			る共でし	こな	よ共 でし	Ξ	る共にが	でもにが			
				- 1	ヾ交 き ネ	徒	交な徒	き公な徒			
			通 ` :	F	通る	歩	通い歩	な共く歩			
			機まっ	þ	機が、	ゃ	機がや	い 交 `や			
				∄		自	関)自	通ま自			
				云		転	で中転	機た転			
			行中国	車	行心]	車	行 心 車	関・車			
	北条中学校区	141	27.	0	23.	4	5.0	22. 7	3. 5	14. 9	3. 5
地区別	善防中学校区	63	25.	4	3.	2	19.0	28.6	6.3	15.9	1.6
地区加	加西中学校区	86	8.	1	3.	5	22. 1	52.3	4. 7	5.8	3.5
	泉中学校区	88	10.	2	5.	7	10. 2	53.4	1.1	13.6	5.7

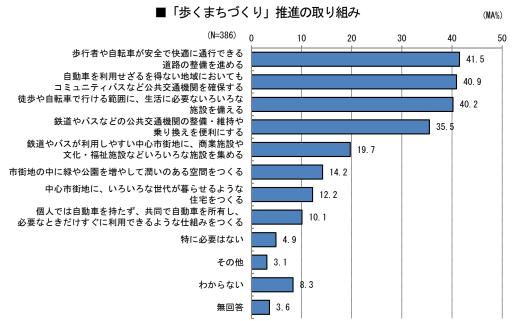
資料:「加西市歩くまちづくり推進計画策定のためのアンケート調査結果報告書」(平成28年2月)

同調査における、歩くことを増やすために望む行政の取り組みについては、「歩道の整備の推進」が 44.8%、「街灯等の整備の推進」が 43.3%、「街路樹や花壇等道路周辺環境整備の推進」が 16.3%と、ハード面の整備が高く望まれています。続いて「各地区でのウォーキングコースの情報を収集し、情報発信を行う」が 12.7% などとなっており、ソフト面の充実が望まれています。



資料:「加西市歩くまちづくり推進計画策定のためのアンケート調査結果報告書」(平成28年2月)

同調査において、「歩くまちづくり」を推進するため、必要な取り組みをたずねたところ、「歩行者や自転車が安全で快適に通行できる道路の整備を進める」が41.5%などとなっています。

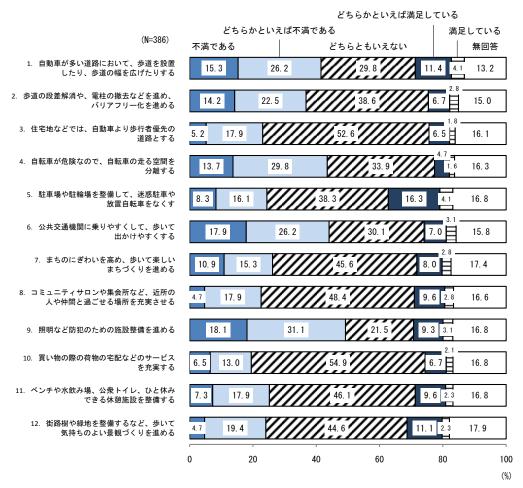


資料:「加西市歩くまちづくり推進計画策定のためのアンケート調査結果報告書」(平成28年2月)

### ⑤ まちを歩きやすくする取り組みへの満足度・重要度

同調査結果から、まちを歩きやすくするために重要な取り組みについて、「満足している」と「どちらかといえば満足している」を合わせた『満足』は、「5. 駐車場や駐輪場を整備して、迷惑駐車や放置自転車をなくす」が20.4%と最も高く、次いで、「1. 自動車が多い道路において、歩道を設置したり、歩道の幅を広げたりする」が15.5%、「12. 街路樹や緑地を整備するなど、歩いて気持ちのよい景観づくりを進める」が13.4%、「8. コミュニティサロンや集会所など、近所の人や仲間と過ごせる場所を充実させる」、「9. 照明など防犯のための施設整備を進める」がそれぞれ12.4%、「11. ベンチや水飲み場、公衆トイレ、ひと休みできる休憩施設を整備する」が11.9%となっています。

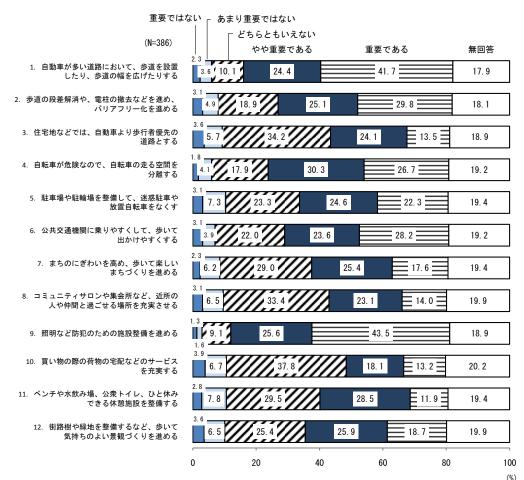
#### ■満足度



資料:「加西市歩くまちづくり推進計画策定のためのアンケート調査結果報告書」(平成28年2月)

同調査結果から、「重要である」と「やや重要である」を合わせた『重要』は、「9. 照明など防犯のための施設整備を進める」が 69.1%と最も高く、次いで、「1. 自動車が多い道路において、歩道を設置したり、歩道の幅を広げたりする」が 66.1%、「4. 自転車が危険なので、自転車の走る空間を分離する」が 57.0%、「2. 歩道の段差解消や、電柱の撤去などを進め、バリアフリー化を進める」が 54.9%、「6. 公共交通機関に乗りやすくして、歩いて出かけやすくする」が 51.8% となっています。

#### ■重要度



資料:「加西市歩くまちづくり推進計画策定のためのアンケート調査結果報告書」(平成28年27月)

### 第3章 計画の基本構想

### 1 基本理念

歩くこと、すなわち市民全体の身体活動量や交流を増やすことが健康の基本であるという考えをも とにしたまちづくりを推進するため、加西市歩くまちづくり条例に基づき、次に掲げる事項を基本理 念として取り組むこととします。

- ◆市民が健康づくりを自ら積極的に行うことにより、健康で幸せに暮らせるまちづく りを進めます。
- ◆歩くことは、出会いや交流を深め、楽しく健康になれるものであり、また環境にも <u>優しいものであると</u>いう認識のもとにまちづくりを進めます。
- ◆市民、地域コミュニティ及び市が連携、協力しあってまちづくりを進めます。
- ※「地域コミュニティ」とは、市内において市民のために活動する団体等をいう。

### 2 基本目標

基本理念を達成するために、次に掲げる事項を基本目標とします。

#### ① 市民

市民は、基本理念に基づき、健康に対する意識を高め、積極的に健康づくりに努めるものとします。

市民は、歩くことをはじめ、健康に資する様々な行動を通して、人と人とのつながり及び地域コミュニティとのつながりを大切にした暮らしの実践に努めるものとします。

#### ② 地域コミュニティ

地域コミュニティは、基本理念に基づき地域の絆づくりや健康を深めるまちづくりに積極的に取り組むものとします。

### ③ 市

市は、市民及び地域コミュニティの健康づくりへの関心と意欲を高め、誰もが積極的な健康づくりを実践するための体制及び環境整備に努めるものとします。

市は各種計画及びまちづくり構想の策定にあたっては、歩くことを基本としたまちづくりの推進に資するよう努めるものとします。

# 3 基本方針

基本目標の達成に向けて、市民が主体となり歩くことを基本としたまちづくりを進めることができるよう、以下の基本方針をもとに計画を推進するものとします。

### 【基本方針1】地域で楽しむ健康づくり

◆ 市民が、地域の中で声をかけあい、支え合い、楽しみながら健康づくりができるまちづくりを進めます。

### 【基本方針2】歩いて健康なまちづくり

◆ 市民が意識をしなくても、歩くことで自然に健康になることができるまちづくりを 進めます。

### 【基本方針3】地域資源を活かすまちづくり

◆ 環境に優しく、自然、歴史、文化等の地域資源を大切にし、活用したまちづくりを 進めます。

# 第4章 施策の展開

# 1 地域で楽しむ健康づくり

市民が、地域の中で声をかけあい、支え合い、楽しみながら健康づくりを実践します。

退職後等に自宅から外出する機会の減少が健康に少なからぬ影響を与えます。地域で多くの方に 様々な役割を担っていただく等、常時一定量の交流が継続するしかけを創出していくことで、結果的 に身体活動量の増以上の効果が期待されます。

### 【具体的な取り組み】

施策	内容	区分
03 地域で楽しめる体力づく	<ul> <li>・地域に密着して活動しているグループのリーダーや指導者を養成し、活動を支援</li> <li>・健康運動指導員が地域に入り健康づくりやウォーキングの指導・地域のウォーキングコース作成を支援</li> <li>・高齢者や障がい者を含めたスポーツ、レクリエーション活動を推進(グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ラジオ体操、朝食会等)</li> <li>・住民のニーズに合わせた施設の有効活用を行い、住民が身近な場所でスポーツを楽しめる機会を拡充(ウォーキングコース等の整備)</li> </ul>	
07 地域に開かれた学校づく り	<ul> <li>・小中学校内に地域の住民が立ち寄れる広場を設置(ワッショイスクール)</li> <li>・ゲストティーチャー等の活用により地域全体で学校の支援</li> <li>・子どもの通学時や学校園内での見守り活動の支援(見守り隊)</li> <li>・学校の情報発信を行い、住民の学校活動への積極的参加を促進</li> </ul>	
16 社会参加を通した生きないづくり	<ul> <li>・小中学校内に地域の住民が立ち寄れる広場を設置(ワッショイスクール)</li> <li>・地域で行うサロン等の行事の企画運営を支援</li> <li>・高齢者向け講座等の開催</li> <li>・高齢者自身が自立の気持ちと生きがいを持ってボランティア活動等に参加することを支援</li> </ul>	5-81 5-88
17 こころとからだの健康:	・地域の健康づくりを目的とした自主的な地区組織活動を支援	
19 地域で支え合う安心の寝らし	<ul><li>あったか声かけ作戦を推進</li><li>地域の介護予防リーダーの養成とその活動を支援</li><li>交流を推進するためあいさつ運動を展開</li></ul>	

※施策の前の番号は、総合計画の施策番号。区分の基目は地域創生業略の基本目標、その他の数字はアクションプラン。

### コラム 「いつまでも元気に、外で体を動かそう」

~地域のスポーツ活動~





市や体育協会をはじめ、自治会、スポーツクラブ21、ふるさと創造会議などにより、 市体育大会、町親善ソフトボール大会、加西ロマンの里ウォーキング、グランド・ゴルフ 大会やゲートボール大会等のスポーツイベントや、ラジオ体操をはじめとする健康体操、 ウォーキングなどの健康講習会など市内では誰もが気軽に取り組める数多くの健康づく りためのスポーツ・レクリエーション活動の機会があります。

特に高齢者の方は、外出や社会参加の頻度が少なくなるほど、現在健康でも運動機能が低下していき要介護になる可能性が高まっていきます。介護予防や疾病予防のためにも、できるだけ外出の機会を増やしたり、気軽に取り組める健康づくり「歩く」ことからスタートして、市内のスポーツ・レクリエーション活動を積極的に活用するようにしましょう。

### コラム 「地域のふれ合いの大切な拠点です」

### ~ワッショイ・スクール&見守り隊~

学校生活を通じた地域の方々とのふれ合いの時間が、近年非常に注目されています。

加西市が展開している「ワッショイ・スクール」や、



「見守り隊」等の事業では、地域の「協力員」の方が学校内や児童の登下校時刻にあわせ た通学路等で、声かけ(あいさつ)活動をはじめ様々な支援活動等を実施しています。

地域と学校とのふれ合いを深めることが、地域の人どうしのつながりの場、特に高齢者と子どもたちの交流の機会になることも期待されています。

### コラム 「ちょっと出かけて一休みしていきませんか?」

~いきいきサロン~

市内では、ひとり暮らしの方や高齢者だけでお住まい の方が増えています。

となり近所の人で気軽に出かけて仲間づくりをしたり、同じ悩みをもつ人と一緒にお茶を飲んだりすることで、地域に溶け込んでいきいきと元気に暮らしていけるよう、市内のさまざまな地域でいきいきサロンなどが催されています。また、こういった集まりに障害者の施設の方が参加されたり、高齢者と子どもたちのふれ合いの場になるなど、地域のきずなづくりにも役立っています。



こうした取り組みを通して、生活にメリハリがついて無理なく体を動かすことができたり、地域のちょっとした情報交換の場になることで、毎日の気分転換や生きがいづくり、社会に参加する意欲を高めることにつながるとともに、参加された方のちょっとした心配ごとに気付くきっかけになることが期待されています。



# 2 歩いて健康なまちづくり

安全で歩きやすい道路環境、使いやすい公共交通、歩きたくなる公園や街並み、ウォーキングコースの整備等に加え、インセンティブ(目標達成のための刺激・誘因策。報奨等。)として歩くだけでなく外出意欲や健康づくりの動機づけとなる要素を付加することにより定着を図り、市民が意識をしなくても、歩くことで自然に健康になることができるまちづくりを進めます。

### 【具体的な取り組み】

取り組み	内容	区分
03 地域で楽しめる体力づく り	<ul><li>・住民のニーズに合わせた施設の有効活用を行い、住民が身近な場所でスポーツを楽しめる機会を拡充(ウオーキングコース等の整備)</li><li>・健康運動指導員が地域に入り健康づくりやウォーキングの指導・地域のウォーキングコース作成を支援</li></ul>	
12 魅力ある中心市街地の形成	<ul> <li>・大型商業施設と歴史的街並みが共存する特性を活かし、多くの人が訪れ、住民が歩いて暮らすことができる中心市街地の形成(旧北条市街地グランドデザインの策定)</li> <li>・空き家、空き店舗を幅広く活用したまちづくり(交流拠点施設等)の推進</li> <li>・大型商業施設と連携した天候等に左右されないウォーキング場所の提供</li> </ul>	2-44 4-74 4-78
14 公共交通網の構築	<ul> <li>都市核と地域核を結ぶ市内幹線路線の効率化</li> <li>市内幹線交通網へ接続する地域主体型公共交通の導入を推進</li> <li>公共交通のわかりやすい情報提供</li> <li>自動車を気軽に利用できない人の移動にかかる運賃軽減</li> <li>北条鉄道各駅へのアクセスの改善を図るため、コミュニティバスの再編等を実施し、公共交通ネットワークを構築</li> </ul>	4-69 4-70 4-71
15 住みよい住環境	<ul><li>・自動車利用者だけでなく、歩行者や自転車利用者にも配慮した道路整備</li><li>・都市公園等の計画的な管理と保全(公園等への健康運動遊具等の設置)</li><li>・自転車歩行者道やガードレール等の安全施設の整備</li></ul>	
17 こころとからだの健康づくり	<ul><li>・市民の誰もが歩いて暮らす健康づくりの環境整備の推進</li><li>・地域での交流等を通じて住民一人ひとりの活動量を増進</li><li>・運動ポイント事業(活動量等に応じてインセンティブ(ポイント)付与)</li></ul>	基目5 5-79
20 防犯・防災のまちづくり	・住民のニーズに合わせた防犯灯等の整備	基目5

<sup>※</sup>施策の前の番号は、総合計画の施策番号。区分の基目は地域創生戦略の基本目標、その他の数字はアクションプラン。

### コラム 毎日歩いて商品券をゲット!

~かさい運動ポイント事業~



加西市は、市民のみなさんの主体的な健康づくりを応援し、運動を始めるきっかけづく りとして、「運動ポイント事業」を実施しています。

さらに、毎日歩いた歩数やスポーツ・健康講座やイベントへの参加、健診や人間ドック、 また体組成の改善などに応じてポイントがつき、そのポイントが地域の商品券や電子マネー等と交換できるようにします。

健康になって商品券もゲットできる「運動ポイント事業」にぜひご参加」ください。

### コラム 歩くことが最良の薬!

~活動量をふやして健康に~

加西市は、生活の中に「歩く」ことを取り入れて健康で元気に暮らせるまちをめざし、 平成27年3月に「加西市歩くまちづくり条例」を制定しました。

毎日8000歩から10000歩歩けば健康に非常に良いと言われますが、一度にこれだけ歩く必要はありません。何回かに分けて歩いても同等の効果があるといわれています。

毎日ウォーキングをする時間も暇もないとお嘆きのあなた。日常生活の中の工夫で歩数 を増やしてみませんか。自動車の利用を控えたり、階段や公共交通を積極的に使ったり、 あなたの生活習慣を見直すことで生活習慣病が予防できますよ。

### コラム ご存知ですか?ノルディックウォーク

~ノルディックウォーク~

ノルディックウォークとは、北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。1900年代後半からその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、現在、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。



加西市中央公民館では、平成28年度の主催講座として、(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟の代表公認指導員原田敏和さんを講師に迎え、ノルディックウォーク教室の開催も予定しています。

# 3 地域資源を活かすまちづくり

環境に優しく、加西市の自然、歴史、文化等の地域資源を大切にし、活用したまちづくりを進めます。このように魅力あるまちづくりを見つめ直し、良さを発掘し発見することにより、多くの市民が行きたくなる、歩きたくなる、暮らしたくなる環境整備を進めます。

### 【具体的な取り組み】

	取り組み	内容	区分
09	地域資源を活用した産業振興	<ul><li>「加西ならでは」の企業、商店、農業従事者がヒト・ モノ・カネの循環を活性化させる加西ブランドの推進。</li><li>・食料品等日用品を中心とした地域移動販売の検討</li></ul>	基目4
11	加西らしい観光サービス	<ul> <li>・ツーリズムによる地域資源をつなげる観光ツアーや着地型のふるさと再発見ツアーを実施し、市内外に魅力を情報発信</li> <li>・地域文化財保存会や研究会等の団体による歴史文化遺産を継承・活用する活動を支援</li> <li>・歴史文化基本構想を策定し、歴史文化を活かしたまちづくりと観光資源化の推進。</li> </ul>	基目3 2-51 6-92
12	魅力ある中心市街地の形成	•旧市街地の歴史的街並みを継承、保全し歩きたくなる 美しい街並みを後世に残し活用する取り組みの推進 (北条の宿はくらんかい、横尾歴史街道みてあるき等 街中に人が歩くイベントの開催支援)	2-44 4-74 4-78
22	自然と共生する里地里山づ くり	・住民参加による地域の里山整備を支援	
23	加西の風土を活かした景観 づくり	<ul><li>・花咲くまちづくりを推進(住民ボランティアによる花づくり、地域の花壇づくり)</li><li>・ふるさと加西の魅力再発見事業を展開(ボランティアの養成と再発見講座の開催)</li></ul>	
26	ゴミ減量と資源リサイクル の推進	<ul><li>美バースやクリーンキャンペーンの開催支援</li></ul>	
28	情報公開と住民自治のまちづくり	<ul> <li>・地域を構成する多様な住民が、自らのまちの良さを認識し結集することで、それぞれが得意分野を活かして活動するまちの実現</li> <li>・ボランティア活動希望者と支援を受けたい人との調整の促進</li> <li>・ふるさと創造会議の立ち上げと小規模多機能自治への発展の推進</li> <li>・集落支援員の配置を推進</li> </ul>	

※施策の前の番号は、総合計画の施策番号。区分の基目は地域創生業略の基本目標、その他の数字はアクションプラン。

### コラム 「歴史ある街並み」

~宿場町の面影・北条の宿~

1300年の歴史を持つ北条の旧市街地は、うだつや虫小窓に代表される特徴ある建物などを有し、兵庫県歴史的景観形成地区にも指定された街並みを活かし北条の宿はくらんかいが開催されます。お寺や神社では芸能ステージや芸術作品の展示を中心に、通りではいろいろなお店が立ち並び、毎年多くの人で賑わいます。



古くから地域の人々の暮らしと生活に支えられ、加西の顔であった北条のまちが、まちの力で再びその賑わいと魅力を取り戻し、その思いが子どもたちやまちの将来へとつながれば、これからもこのまちはもっとたくさんの人にとって素敵なまちになります。





# 第5章 計画の推進にあたって

# 1 推進体制

歩くまちづくりの推進には、市民、地域団体、関係機関、NPO、企業、行政など多様な主体が協働して進めていく必要があります。歩くまちづくりの市民意識を高めることは、主体的な市民の行動の意識と機運を生み出すものです。この計画の推進のために、歩いて健康になるという市民意識の醸成とともに、活動の主体が協働と参画のもと、それぞれの役割と責任に応じて取り組めるよう推進体制の整備を進めます。

### ① 行政推進体制の強化

総合的な取り組みを必要とする「まちづくり」でもあることから、「歩くまちづくり推進本部・同推進委員会」と各部局が相互に連携を図りながら、「健幸都市」のまちづくりの視点から施策を展開し、各部局間との十分な連携を図りながら施策を推進する庁内体制の充実を進めます。

### ② 施設・拠点ネットワークの整備

市内及び市周辺の施設間の連携・協働を視野に、既存の健康づくり事業を相互に関連づけるなど、相乗効果が得られるような拠点ネットワークの整備を検討します。

### ③ 地域連携、広域連携

市民の歩くまちづくり活動の活性化を図るため、ふるさと創造会議や自治会といった地域の交流と連携・協働を促進するとともに、周辺自治体との健康づくり事業の広域的な連携体制を強化し、市民の歩くまちづくり活動のさらなる発展を目指します。

### ④ 関係機関の連携

加西市の歩くまちづくりに関連する施策を効果的に推進するため、市、企業、関係機関・ 団体、ボランティア等各種団体、関連施設や各関係機関がそれぞれの役割を明確化すると ともに、相互の連携強化を図ります。

# 2 評価検証

加西市歩くまちづくり推進計画の各施策、事業の進捗管理・評価、事業提案については、 「加西市歩くまちづくり推進委員会」において今後も評価検証を継続して行うこととします。

また、多くの市民からの評価検証への提言・意見が反映できるしくみを検討し、市民からの「健幸都市」づくり等への提言・意見を集約のうえ具体化し、歩くまちづくり事業のさらなる充実をめざします。

# 3 重点事業の展開

### ① みんなが役割を担って輝く地域の推進

高齢者やリタイア後の方々に地域で様々な役割を担っていただき、その役割、地域貢献だけでなく、楽しみながら自らのいきがいづくりとなる地域の推進を図ります。

### ② 歩きやすい道路環境や公共交通等の整備

歩行者や自転車利用者に配慮した道路整備に努め、防犯灯等の設置については5年間で500ヶ所の増をめざし、さらに公共交通網の充実、コミュニティバス等の運賃(自動車を気軽に利用できない人の移動にかかる運賃)軽減、中心市街地の活性化により歩きやすい環境等の整備に努めます。

### ③ 運動ポイント事業

歩数や各種健康関連イベントへの参加等によるポイントが商品券や電子マネー等に交換できる運動ポイント事業を展開し、5年間で1,000人以上の参加者をめざします。

補助金を活用した事業として開始しますが、関連企業の協力や国保医療会計等からの支援等、補助金のみに頼らない事業形態を検討していくものとします。

### 4) 公園等への健康遊具・ベンチの設置

丸山公園、玉丘史跡公園や市街地のポケットパーク等に健康遊具・ベンチを設置することにより、歩くことによる活動量の増加に加え、ストレッチや筋力アップによる健康増進を図ります。

### ⑤ 地域のウォーキングコース&マップの設定

約7割の方が自宅の近くでウォーキング等を行われている現状から地域のウォーキングコースの設定を地元のみなさんと一緒に検討のうえ、このコースの案内看板の設置やマップを作成します。

# 資料編

# 1 評価指標一覧

総合計画施策番号	指 標(現状→5 年後)
03 地域で楽しめる体力づくり	<ul><li>・市が所管するスポーツ施設の年間利用者数 89,000 人→90,000 人</li></ul>
07 地域に開かれた学校づくり	・ゲストティーチャーの実人数 350 人→410 人 ・校内交流広場設置数 16 校→16 校 ・オープンスクール年間開催数 10 回/校→15 回/校
11 加西らしい観光サービス	<ul> <li>観光まちづくり協会と連携する観光ツアー等の参加者数</li> <li>2,000 人→3,000 人</li> <li>かさいまちあそび年間参加人数</li> <li>400 人→500 人</li> </ul>
12 魅力ある中心市街地の形成	<ul> <li>・景観形成支援事業修景助成金年間交付件数         <ul> <li>1 件→1 件</li> <li>・空き店舗活用補助金受給件数</li> <li>0 件→15 件</li> <li>・空き家・空き店舗年間助成数</li> <li>一 →1 件</li> <li>・北条市街地の住環境整備を図った住宅戸数</li> </ul> </li> <li>2 戸→30 戸</li> </ul>
14 公共交通網の構築	<ul><li>・コミバス等の年間利用者数 19 千人→30 千人</li><li>・北条鉄道の年間利用者数 360 千人→380 千人</li></ul>
15 住みよい住環境	・歩道設置総延長 34,500m→36,100m
16 社会参加を通した生きがいづくり	<ul> <li>高齢者講座年間受講者数 460 人→500 人</li> <li>高齢者ボランティア数 450 人→650 人</li> </ul>
17 こころとからだの健康づくり	<ul><li>・運動を心掛けている人の割合 31.4%→35%</li><li>・健幸ポイント事業参加者数 250 人→1,000 人</li></ul>
19 地域で支え合う安心の暮らし	<ul> <li>介護予防リーダー養成数 300 人→500 人</li> <li>連携カフェ年間開催数 - →16 回</li> </ul>
20 防犯・防災のまちづくり	<ul><li>防犯灯設置数 3,700 灯→4,200 灯</li></ul>
22 自然と共生する里地里山づくり	・里山整備箇所数(毎年) 10 箇所→10 箇所
23 加西の風土を活かした景観づくり	<ul><li>住民ボランティアによる植栽ポット数 11万→11万</li></ul>
28 情報公開と住民自治のまちづくり	<ul> <li>・ボランティア活動希望登録者 0 人→200 人</li> <li>・ふるさと創造会議設置数 7 箇所→11 箇所</li> <li>・集落支援員数 0 人→11 人</li> </ul>

# 2 加西市歩くまちづくり条例

平成27年3月25日条例第9号

加西市は、豊かな自然や悠久の歴史に囲まれ、多くの人々が暮らしている。

私たちは文明の進歩とともに、豊かで便利な生活を享受し、医療の進歩は多くの病を克服し、今や世界有数の長寿社会を築きあげた。

加西市は、市民の幸せな生活を願い、健康増進センターの設置、「ねたきり〇のまちづくり」の推進、「健康福祉都市宣言」を行い、市民の健康づくりに先進的に積極果敢に取り組んできた。しかしながら、生活習慣病は増加の傾向にあり、医療の恩恵なしに現在の生活は成り立たない。

改めて考えてみよう。医療や自然が他者からの恩恵であるなら、私たち自身が、自律的に健康に向かってできることは何なのか。子どもから高齢者まで、より多くの人が、いつでもどこでも無理なくできる健康づくりを探してみよう。

今こそ、市民一人ひとりがいつまでも健康であり続けるために歩こう。安全なまちを歩こう。仲間たちと歩こう。加西の自然の中を歩こう。

人が集うことでまちができるように、人が集い共に歩くことで、健康を取り戻し、新しい出会いが生まれ、地域は活力を増して行く。

ここに、市民の健康と幸せな暮らしの実現のため、「健幸都市」を目指しこの条例を制定する。

(目的)

第1条 この条例は、歩くこと、すなわち、市民全体の身体活動量や交流を増やすことが健康の基本であるという考えをもとにしたまちづくりを推進するため、その基本理念及び推進のための基本的事項を定めることにより、市民が生涯にわたり健やかで幸せに暮らすことができる社会「健幸都市」の実現を目指すことを目的とする。

(定義)

第2条 この条例において「地域コミュニティ」とは、市内において市民のために活動する団体等をいう。

(基本理念)

- 第3条 歩くことを基本としたまちづくりは、次に掲げる事項を基本理念に進めるものとする。
- (1) 市民が健康づくりを自ら積極的に行うことにより、健康で幸せに暮らせるまちづくりを進めること。

- (2) 歩くことは、出会いや交流を深め、楽しく健康になれるものであり、また環境にも優しいものであるという認識のもとにまちづくりを進めること。
- (3) 市民、地域コミュニティ及び市が連携、協力しあってまちづくりを進めること。

(市民の役割)

- 第4条 市民は、基本理念に基づき、健康に対する意識を高め、積極的に健康づくりに努めるものとする。
- 2 市民は、歩くことをはじめ、健康に資する様々な行動を通して、人と人とのつながり及び地域コミュニ ティとのつながりを大切にした暮らしの実践に努めるものとする。

(地域コミュニティの役割)

第5条 地域コミュニティは、基本理念に基づき地域の絆づくりや健康を深めるまちづくりに積極的に取り組むものとする。

(市の役割)

- 第6条 市は、市民及び地域コミュニティの健康づくりへの関心と意欲を高め、誰もが積極的な健康づくりを実践するための体制及び環境整備に努めるものとする。
- 2 市は各種計画及びまちづくり構想の策定にあたっては、歩くことを基本としたまちづくりの推進に資するよう努めるものとする。

(基本方針)

- 第7条 歩くことを基本としたまちづくりは、以下の基本方針をもとに推進するものとする。
- (1) 市民が、地域の中で声をかけあい、支え合い、楽しみながら健康づくりを実践すること。
- (2) 市民が意識をしなくても、歩くことで自然に健康になることができるまちづくりを進めること。
- (3) 環境に優しく、自然、歴史、文化等の地域資源を大切にし、活用したまちづくりを進めること。

(委任)

第8条 この条例の施行に関し必要な事項は、市長が別に定める。

**附 則** この条例は、平成27年4月1日から施行する。

# 3 加西市道の構造の技術的基準等を定める条例

平成 25 年 3月 22 日 条 例第 10 号

(趣旨)

第1条 この条例は、道路法(昭和27年法律第180号。以下「法」という。)第30条第3項及び第45条第3項並びに高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律(平成18年法律第91号。以下「移動等円滑化法」という。)第10条第1項の規定に基づき、加西市が管理する道路(以下「市道」という。)の構造の一般的技術的基準等を定めるものとする。

### (市道の構造の基本理念)

- 第2条 市道の構造の基本理念は、次に掲げるものとする。
- (1) 歩くこと、すなわち市民全体の身体活動量や交流を増すことが健康の基本であるという加西市の目指す歩くまちづくりの推進に資するものであること。
- (2) 道路の区分及び役割に応じ、自動車利用者だけでなく、歩行者、自転車利用者等道路を利用する者の安全で安心な通行ができるものであること。
- (3) 沿道の土地利用の現況及び周辺の計画を考慮した道路の空間を構成し、かつ、当該道路に求められる機能を満足するものであること。

#### (市道の構造の技術的基準)

第3条 法第30条第3項に規定する条例で定める市道の構造の技術的基準は、道路構造令(昭和45年 政令第320号。以下「政令」という。)で定める基準をもって、その基準とする。

#### (市道に設ける道路標識の寸法)

第4条 法第45条第3項に規定する条例で定める市道に設ける道路標識の寸法は、道路標識、区画線及び道路標示に関する命令(昭和35年総理府・建設省令第3号)別表第2備考一の(二)の1から8まで、(五)の1から7まで並びに8の(1)及び(2)並びに備考二の(二)に定める寸法(市道に設ける案内標識及び警戒標載並びにこれらに附置される補助標識(これらの道路標識の柱の部分を除く。)に係る寸法に限る。)とする。この場合において、同表備考一の(五)の2ただし書中「これを1.5倍、2倍、2.5倍又は3倍に、それぞれ拡大すること」とあるのは、「文字の大きさを1.25倍、1.5倍、2倍、2.5倍若

しくは3倍にそれぞれ拡大すること又は文字の縦寸法若しくは横寸法を5分の4まで縮小すること」とする。

#### (市道移動等円滑化基準)

第5条 移動等円滑化法第10条第1項に規定する条例で定める市道の構造の基準は、移動等円滑化のために必要な道路の構造に関する基準を定める省令(平成18年国土交通省令第116号。以下「省令」という。)で定める基準(福祉のまちづくり条例(平成4年兵庫県条例第37号)第13条第1項に規定する特定施設整備基準(以下「特定施設整備基準」という。)が省令で定める基準を上回る場合にあっては、特定施設整備基準)をもって、その基準とする。

附 則 この条例は、平成28年4月1日から施行する。

# 4 スマートウエルネスシティ構想

### 健「幸」社会の実現に向けて

### 健幸づくりは「まち」づくりから~Smart Wellness City~

少子高齢化・人口減社会においては、高齢になっても健康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。

健康で元気に暮らせること、すなわち、「健幸=健康で幸せ」であることは、個人と社会の双方のメリット(生きがい、豊かな生活、医療費の抑制)があります。

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、そこで暮らすことで健幸になれる「まち」"Smart Wellness City(スマートウエルネスシティ)"が求められています。

### "Smart Wellness City" の実現のために

そこに暮らすことで「健幸になれるまち Smart Wellness City(スマートウエルネスシティ)」の実現のためには、「①公共交通インフラの充実や、緑道、舗装、自動車道等ハード面でのまちづくり」、「②健康医療データ分析と総合的エビデンス(データ的根拠)に基づく客観評価」、「③健康増進インセンティブ(実践者にとって有益になるもの)等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)」、「④ソーシャルキャピタル(社会的なつながりの醸成)」の4つの要素が重要です。

# 5 計画の策定経過

(1) 加西市歩くまちづくり推進委員会平成27年7月30日開催平成28年2月26日開催

(2) 加西市歩くまちづくり推進本部会議平成27年11月1日開催平成28年2月29日開催

(3) 歩くまちづくりに関するアンケート 平成27年12月18日~平成28年1月7日実施

(4) パブリックコメント 平成28年3月1日~3月25日実施

# 加西市歩くまちづくり推進計画

### (平成28年度~平成32年度)

発 行 平成28 (2016) 年3月

編 集 加西市ふるさと創造部歩くまちづくり推進担当

〒675-2395 加西市北条町横尾1000番地

TEL: (0790) 42-1110 (代)

FAX: (0790) 43-1800

URL: <a href="http://www.city.kasai.hyogo.jp">http://www.city.kasai.hyogo.jp</a>

