

	<h2 style="text-align: center;">三重県 亀山市</h2> <p style="text-align: center;">～歴史・ひと・自然が心地よい～ 「緑の健都」かめやま</p>  <p style="text-align: center;">市 章</p>	<p>【データ】※令和6年3月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人 口：49,201人 ・世帯数：22,334世帯 ・面 積：191.04km² ・市の花：花しょうぶ ・市の木：杉 ・特産物：亀山茶・ローソク ・主な祭：太岡寺畷さくらまつり 花しょうぶまつり 関宿祇園夏まつり  <p>亀山 亀山大市</p>  <p>リニア中央新幹線三重県停車駅を亀山へ！ LINEAR TO KAMEYAMA 新たなステージ、夢から現実へ！！</p>
<p>市長 櫻井 義之</p>		

亀山市の紹介・特徴

亀山市は三重県の中北部に位置し、我が国東西の結節点や伊勢への分岐点として、古くから交通の要衝として栄えてきました。

また、鈴鹿山系や鈴鹿川に代表される豊かな自然環境に恵まれるとともに、東海道3宿（亀山・関・坂下）を有し、中でも関宿は東海道で唯一の国の重要伝統的建造物群保存地区に選定され、歴史が織りなした佇まいを色濃く残し、今なお往時の面影を偲ぶことができます。



写真：東名阪と工業団地（中央右はシャープ(株)亀山工場）

こうした中、近年の新名神高速道路の開通を強みに、多様なモノづくり企業に立地いただく工業都市としての基盤を持つ一方、特色ある健康都市戦略と環境・文化・コミュニティ政策を展開しています。これら、まちを形づくる多彩な要素がうまく結びついた高い結晶性により、輝くQOLと持続可能な「緑の健都 かめやま」の実現を目指しています。

亀山市の健康都市政策

●かめやま健康都市大学で健康に関する知識を習得し、ヘルスリテラシーを高めよう

WHO（世界保健機関）の提唱する健康都市の実現に向け、健康に関する知識習得と実践の場づくりを行い、市民のヘルスリテラシーを向上させることで、市民の主体的な健康づくりや健康都市の考え方の浸透を図るために、令和5年10月に「かめやま健康都市大学」を創設しました。

必須コース（健康都市）及び3つの選択コース（健康・食・運動）の4つのコースを設置し、受講者が大学での学びと実践を生かし、主体的な健康活動や地域への拡大に向けた人材育成を目指しています。

第一期（令和5年度）では、延べ211名の受講生のうち、170名に修了認定を行いました。

第二期（令和6年度）においても同様のコースを設置し、多彩な講座を開講しています。



●アプリ de 健康と得の一石二鳥！

令和5年度から始動したアプリ de ウェルネス推進事業は、健康寿命の延伸に向け、平成30年度から取り組んできた「かめやま健康マイレージ事業」を、より幅広い世代が手軽に参加できるよう、スマートフォンアプリケーション（健康マイレージ）を活用する事業へとリニューアルしたもので、個人が自身の健康意識の向上や、健康習慣の見直しを図り、主体的な健康活動の実践を図ることを目的としています。



NONHAME
のんかめさん

本アプリは、令和5年9月1日から運用を開始しており、令和5年度末で約1千名を超える方に登録いただき、従前の4倍増の参加状況となりました。年度末には豪華景品が当たる抽選をアプリ内で行うなど、DXを推進することで事務の効率化にも寄与しました。

また、フレイル予防対策の一環として、地域情報などのオープンデータやスマホのログをもとに、フレイルリスクをAIが検知し、改善に向けたアドバイスユーザーへ通知できる仕組みも併せて導入しました。



●健康経営をはじめ、従業員の健康を考えよう

人生100年時代の到来を見据え、「みんなが生き生き 元気に暮らす 緑の健都かめやま」の実現に向け、多くの人々が一日の大半を過ごす職場における主体的な健康経営の取組を支援する亀山市健康経営支援制度を令和6年6月1日より実施しています。

本制度は、事業者が主体的に実施する健康経営の実践を支援することに加え、併せて健康マイレージアプリの活用により「三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）」の認定を目指すことで、働き盛り世代の健康の増進を図ることを目的とし、亀山市・亀山商工会議所・全国健康保険協会三重支部の三者が相互に連携して実施しています。

●健康づくりに関わるボランティア

①亀山市食生活改善推進協議会

「地域の皆さんの健康寿命を延ばそう！！」をキャッチフレーズに活動されている団体で、市と一緒に、減塩レシピや野菜をふんだんに使ったレシピを紹介するパンフレットを作成しています。

また、同協議会と共催で生活習慣病予防食、骨粗しょう症予防食などの料理講習会などを実施し、健康のために欠くことのできない“食”による地域住民の健康づくりを応援しています。



②健都サポーター

かめやま健康都市大学での学びと実践を生かし、自身の健康への意識を高め、主体的な健康活動の実践を促進するとともに、地域での健康活動の拡大に向けた人材育成を行うため、令和6年度より設置し、活動しています。

