

	<p style="text-align: center;">三重県 亀山市</p> <p style="text-align: center;">～歴史・ひと・自然が心地よい～</p> <p style="text-align: center;">「緑の健都」かめやま</p>  <p style="text-align: center;">市章</p>	<p>【データ】※平成30年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人口：49,530人 ・世帯数：20,835世帯 ・面積：191.04km² ・市の花・木：花しょうぶ・杉 ・特産物：亀山茶、ローソク ・主なイベント <p>関宿祇園夏まつり、関宿納涼花火大会、亀山市納涼大会、東海道関宿街道まつり、亀山大市</p>
<p>市長 櫻井 義之</p>		<p>リニア中央新幹線三重県停車駅を亀山へ！</p> <p>LINEAR TO KAMEYAMA</p> <p>新たなステージ、夢から現実へ!!</p> 

●亀山市の紹介・特徴

亀山市は三重県の中北部に位置し、まちの歴史は古く、古代、鈴鹿の関は、越前の愛発、美濃の不破とともに日本三関と呼ばれ、都と東国を結ぶ交通の要衝として栄えてきました。江戸時代に入ると、亀山宿、関宿、坂下宿は東海道の宿場町としてにぎわいました。

明治時代の中頃には、関西鉄道（現関西本線）と参宮鉄道（現紀勢本線）が相次いで開通し国有化されたことから、亀山は両線が分岐する鉄道のまちとして発展してきました。また、東名阪自動車道、近畿自動車道伊勢線が整備されてからは、名阪国道や国道1号とも結節して、企業が立地し内陸産業都市として発展してきました。

このように、亀山市はそれぞれの時代を通して交通の結節点としての役割を担ってきました。今後はさらに、事業が推進されている新名神高速道路、また、リニア中央新幹線構想による 県内駅誘致など更なる結節点としての飛躍が期待できます。



写真：東名阪と工業団地（中央右はシャープ(株)亀山工場）

●亀山市の健康都市の取り組み



亀山市では、市の総合計画「グリーンプラン2025」において、「歴史・ひと・自然が心地よい『緑の健都かめやま』」を将来都市像とし、その具現化に向けて、政策や施策の枠組みにとらわれない戦略的な視点をもって取り組んでいます。亀山市が持続的に成長していく健康都市であり続けるためには、人と都市の両方が健康であり続けることが必要であり、市民の健康的な暮らしを支える都市全体の『健康』の視点が大切です。

このような視点から、亀山市内を流れる河川等の源流域の森林の整備・保全を行う「鈴鹿川等源流域森林づくり」に伴う遊歩道整備や市内の7つの山の登山道を整備し新しい観光資源としてPRしていこうという「亀山7座トレイル」事業など自然と健康を結びつける事業を行っています。

●みんなで「やってこに※！」健康体操

亀山市では、市民が自分自身で、地域で行う主体的な健康活動を促すとともに、市民のライフステージに応じた健康づくり支援するため、亀山市独自の健康体操「みんなでコツコツ!!かめやま『しゃっきり体操』」を健康運動指導士の監修により創作し、教室の開催、パンフレットやDVDの配布などを行い普及啓発しています。また、地域での健康づくり活動の輪を広げるため、「健康づくり応援隊養成講座」を開催し、健康づくり活動をサポートする地域の人材育成を行っています。

※「やってこに」の意



●食による健康づくりをお手伝い

亀山市では、「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亀山市食生活改善推進協議会のヘルスマイトとタイアップし、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、同協議会で実施されている生活習慣病予防食、骨粗しょう症予防食などの料理講習会などを支援し、“食”による地域住民の健康づくりを応援しています。今後、亀山市では、地元の食材を生かした「亀山流のスローフード（＝不老フード）」運動も展開していく予定です。



写真：食生活改善推進協議会のヘルスマイトの皆さん

●「医療カフェ」で健康相談



写真中央：「医療カフェ」で住民と対話する研修医

亀山市では、亀山市立医療センターで診療を行っている医師（総合診療医）が糖尿病予防教室を開催しています。また、医師らは研修医とともに地域の公民館等へ出向き、地域医療や健康などに関する講話や対話を行うことで、地域住民がそれらに関心を持ち理解を深めてもらう取組みとして「医療カフェ」を開催しています。これらの活動は、国立大学法人三重大学医学部に設置された「亀山地域医療学講座」の教育・研究活動にも繋がっています。