

	三重県 亀山市 ～歴史・ひと・自然が心地よい～ 「緑の健都」かめやま  市 章	【データ】※令和7年4月1日現在 ・人 口：49,035人 ・世帯数：22,580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：太岡寺囃さくらまつり 花しょうぶまつり 関宿祇園夏まつり 20 亀山市市制施行20周年 LINEAR TO KAMEYAMA 新たなステージ、夢から現実へ
---	--	---

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）

近年は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。

そのような中、現在の亀山市は平成17年1月11日に旧亀山市と鈴鹿郡関町が合併してから20年が経過したことに伴い、今年度は市民とまちへの愛着及び誇りの醸成やまちの活性化を共に図ることを目的に、市制施行20周年記念事業を開催しています。

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、ヘルスリテラシー向上



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）及び第二期（令和6年度）合わせ、延べ438人が受講し、個々のヘルスリテラシーの向上を図ることが出来ました。第三期（令和7年度）においても同様のコースを設置し、207人から受講申し込みをいただき、多彩な講座を開講しています。



●アプリを活用したウォーキングイベントの開催

令和5年度から始動したアプリd e 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従前の「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。

令和6年度に市内22地区の地域まちづくり協議単位のウォーキングコースを作製し、令和7年度からはアプリや地域のイベントで活用いただけるように、4月1日から供用を開始しました。

さらに、ウォーキングに主体を置いた対面型リアルイベントと期間型オンラインイベントの実施を予定するなど、個々人の運動・スポーツの習慣化に焦点を絞った事業展開を図っています。（令和7年3月末現在登録者数：1,555名）



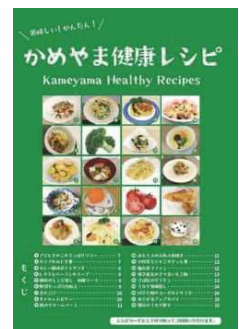
●亀山市健康都市施策における健都サポーターの活躍

かめやま健康都市大学での学びと実践を活かし、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年度より健都サポーターを設置し、意欲的に活動しています。

令和6年度に、今後、効果的かつ実践的に健都サポーターが『地域への影響力の発揮につながる活動』を行うため、4つのワーキンググループ（①地域人材検討G、②アプリ活用検討G、③健康レシピ作成検討G、④スクエアステップ普及活動G）を設置・活動しました。



その中で、③健康レシピ作成検討Gにおいて、認定NPO法人健康都市活動支援機構のヘルシーパートナーズ事業に参画いただき、「かめやま健康レシピ」を作成しました。



●市制施行20周年記念イベントとして夏期巡回ラジオ体操を誘致

NPO法人全国ラジオ体操連盟、日本放送協会（NHK）及び株式会社かんぽ生命保険の三者共同で主催される「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を、令和7年7月に亀山市市制施行20周年記念イベントとして実施します。

ラジオ体操の一つ一つの運動には目的・狙いが定められ、世代を問わず親しまれていることから、幅広い世代の人々がこれを正しく理解しながら継続的に行うことで、健康増進に大きな影響を与えるものであると考えており、本イベントを契機に、かめやま健康都市大学においても、受講生だけでなく幅広く参加者を募るオープン型の活動を展開することで、ラジオ体操の効果や正しい方法を伝える周知啓発の機会を設けています。

また、健都サポーターのワーキンググループ活動を通じ、地域においてラジオ体操会を実施する際の課題等を検討しながら、健都サポーターを中心にラジオ体操を通じて地域での健康づくり活動の推進につなげていきます。



亀山市健康福祉部健康政策課 三重県亀山市羽若町545番地 亀山市総合保健福祉センター「あいあい」
TEL:0595-98-5001 FAX:0595-82-8180 E-mail: kenkotoshi@city.kameyama.mie.jp