



かめやま健康都市大学

Kameyama Healthy City University

第二期
開講!

市では、本年度もWHO(世界保健機関)の提唱する健康都市の実現に向け、かめやま健康都市大学第二期を開講します。市民のヘルスリテラシーの向上を図るため、健康に関する知識の習得と実践の場として、多彩な講座を用意しています!



健康都市
大学HP



第一期
(令和5年度の様子)

5月1日(水)
受付開始

問合・申込先

健康政策課健康都市推進グループ
〒519-0164 羽若町545 あいあい内
☎98-5001 FAX 82-8180



●かめやま健康都市大学の概要

- 学習期間 7月6日～令和7年3月22日
 - 受講資格 18歳以上の市内在住または在勤、在学の人
 - 受講料 無料※調理実習は実費のみ徴収
 - コース 必須コース(健康都市)と3つの選択コース(健康、食、運動)
 - 申込方法 受講申込フォーム(<https://logoform.jp/f/w4FdK>)を利用してお申し込みください。受講申込書に必要事項を記入の上、健康都市推進グループへ持参、郵送またはファクスでもお申し込みいただけます。電話による受付は行っていません。
※受講申込書は、本庁・関支所・あいあいに備え付けてあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。
 - 申込期限 5月31日(金) 必着
- ※受講申込者が各コースの定員を超えた場合は抽選となり、申込者には結果を6月中旬に通知します。



受講申込
フォーム

必須 **健康都市**
コース

【テーマ】
市の健康都市政策や
WHOの提唱する健
康都市に関するこ

選択 1	選択 2	選択 3
健康 コース	食 コース	運動 コース
【テーマ】 人の心身の 健康に関する こと	【テーマ】 健康につながる 食生活の実践に 関すること	【テーマ】 健康につながる 運動の実践に 関すること

健都サポーター(修了生希望者)による健康の輪づくり

健康都市大学の各講座を受講・修了した人には、修了証を授与し、希望者は「健都サポーター」として人材登録します。健都サポーターの皆さんには、健康都市大学をはじめとした健康都市政策に関わったり、自身の健康活動を地域の人に伝えることで、地域全体の健康の輪づくりを行っていただけます。

かめやま健康都市大学第三期 <健康都市コース> スタートイベントを開催します

とき 7月6日(土) 午後1時30分～4時

ところ 中央コミュニティセンター(市文化会館内)

申込要 **参加無料** ※手話通訳・要約筆記あり

●かめやま健康都市大学の紹介 午後1時30分

●講演会 午後2時
「新型コロナ、そしてこれから
～健康都市も含めて～」

尾身 茂さん
(公益財団法人結核予防会理事長、
代表理事)



尾身 茂さん

●座談会 午後3時
市長と語る「健康都市かめやま」

(座長) 中村 桂子さん
(東京医科歯科大学大学院・
国際保健医療事業開発分野教授)



中村 桂子さん



イベントおよび講座は、健康マイレージアプリポイント付与対象です。

どなたでもご参加いただけるイベントです。
ほかにも来場記念品やさまざまな健康測定ブースがあります
ので、ぜひご来場ください。※大学受講申込者はイベントの申し込みは不要です。

イベントの参加は申込制(先着順)
こちらからお申し込みください<申込締切 5月31日(金)>



コース	とき	ところ	講座内容	講師	
必須コース	健康都市コース (A)(B) いずれか	① 7月6日(土) 第二期<健康都市コース> スタートイベント 午後1時30分～4時	中央コミュニティセンター	新型コロナ、そしてこれから～健康都市も含めて～ 座談会 市長と語る「健康都市かめやま」	公益財団法人結核予防会理事長 代表理事 尾身 茂さん 東京医科歯科大学大学院・国際保健医療事業開発分野教授 中村 桂子さん
		② 9月21日(土) 午後1時30分～3時	中央コミュニティセンター	プラネタリーヘルス(地球の健康)と私たちの健康	広島大学 IDEC 国際連携機構准教授 PHIS センター長 鹿嶋 小緒里さん
選択コース	① 健康コース 定員 50人	7月24日(水) 午後1時30分～3時	亀山市社会福祉センター 3階集会室	～口腔ケアと生活習慣病予防～ 口腔外科専門医の立場から	独立行政法人国立病院機構 三重病院 歯科口腔外科医長 松村 佳彦さん
		8月1日(木) 午前10時～11時30分	亀山市社会福祉センター 3階集会室	「からだの健康はお口から」始めようセルフケア&プロフェッショナルケア	一般社団法人 亀山歯科医師会会長 秋本 和宣さん
		9月30日(月) 午後1時30分～3時	亀山市社会福祉センター 3階集会室	口腔ケアと糖尿病や認知症の予防	東京大学名誉教授 亀山市文化大使 川戸 佳さん
		10月4日(金) 午前10時～11時30分	亀山市社会福祉センター 3階集会室	住み慣れた地域で健康に暮らしていきましょう!!	三重大学医学部附属病院 総合診療部部長・教授 山本 憲彦さん
		令和7年1月16日(木) 午後1時30分～3時	亀山市社会福祉センター 3階集会室	生活習慣病を正しく知りましょう～表面的な情報や目立つ断片的な知識ではなく、本質を正しく学びましょう～	一般社団法人亀山医師会理事 田中内科医院 院長 田中 英樹さん
	② 食コース 定員 50人	7月20日(土) 午前10時～11時30分	あいあい 2階大会議室	私たちは何をどれだけ食べたらいいの?	三重短期大学 食物栄養学科教授 駒田 亜衣さん
		8月18日(日) 午後1時30分～3時	あいあい 2階大会議室	「なんとなくだるい、イライラ」軽度不調を食で改善～G-plus 食品について～	国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構食品研究部門 エグゼクティブリサーチャー 山本 万里さん
		11月9日(土) または 11月16日(土) 午前10時～午後1時	あいあい 2階栄養指導室	管理栄養士が考える健康おべんとう～G-plus 食品を使ったお弁当メニューを食改さんと作ってみよう～【調理実習】※2班に分けて実施します。	亀山市食生活改善推進協議会
		12月21日(土) 午後1時30分～3時	あいあい 2階大会議室	時間栄養学～健康長寿のための食べるタイミング～	広島大学大学院 医系科学研究科 公衆衛生学 准教授 田原 優さん
		令和7年1月25日(土) または 令和7年2月2日(日) 午前10時～午後1時	あいあい 2階栄養指導室	管理栄養士が考える「おいしい」と「健康」は両立できる～生活習慣病に効く健康ごはんを食改さんと作ってみよう～【調理実習】※2班に分けて実施します。	亀山市食生活改善推進協議会
	③ 運動コース 定員 25人	(A)・(B) 8月24日(土) 午後2時30分～4時	亀山市社会福祉センター 3階集会室	いまから始めるロコモ予防	国立大学法人滋賀医科大学 スポーツ・運動器科学 共同研究講座特任教授 久保 充彦さん
		(A) 10月11日(金) 午後2時～4時	青少年研修センター 1階集会室	世界 18 国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」リーダー養成講座①*	*①～⑤の講座をすべて受講することでスクエアステップ指導員の指示・監督の下、高齢者のスクエアステップ実践をサポートすることができる資格の取得が可能です。
(A) 11月29日(金) 午後2時～4時		世界 18 国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」リーダー養成講座②*			
(A) 12月20日(金) 午後2時～4時		世界 18 国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」リーダー養成講座③*			
令和7年1月10日(金) 午後2時～4時		世界 18 国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」リーダー養成講座④*			
令和7年2月21日(金) 午後2時～4時		世界 18 国で導入されている歩く脳トレ「スクエアステップ」リーダー養成講座⑤*			
(B) 9月1日(日) 午前10時～11時30分		西野公園体育館	元陸上 800 m日本代表が教える! 毎日走りたくなるランニング講座	鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部 陸上部コーチ 市野 泰地さん	
(B) 10月26日(土) 午前10時～11時30分		西野公園体育館	脱! 三日坊主 パラアスリートによる運動習慣化	パラ陸上・パラトライアスロン選手 保田 明日美さん	
(B) 12月15日(日) 午前9時～正午で2部制		あいあい 2階大会議室	最先端テクノロジー AI 姿勢・動作分析を体験しよう～AI が導く個別運動メニュー付き～	NPO 法人三重県生涯スポーツ協会 理事長 竹田 昌平さん	
(B) 令和7年1月19日(日) 午後1時30分～3時		西野公園体育館	実はすごい! テレビでおなじみのプロから学ぶ、正しい本気ラジオ体操	全国ラジオ体操連盟指導委員 今井 菜津美さん	
修了式	令和7年3月22日(土) 午後1時30分～3時	中央コミュニティセンター	選択コース単位で受講を必要とする講座の概ね7割以上受講された人を修了認定します。		

※運動コースは (A) または (B) いずれかを選択してください。
 ※第一期を受講した人もお申し込みいただけます。