



亀山市は健康都市連合
日本支部に加盟しています。



今すぐ
はじめよう!



免疫カアップ 大作戦

令和4年
4月

健康都市かめやま
~10年間の取り組み~

【 亀山市免疫カアップ大作戦！ 】

生活習慣病を予防し、感染症に負けない体をつくる！

感染症を予防し、ウイルス等に負けない丈夫な体づくりのためには、日ごろの生活習慣が大切です。

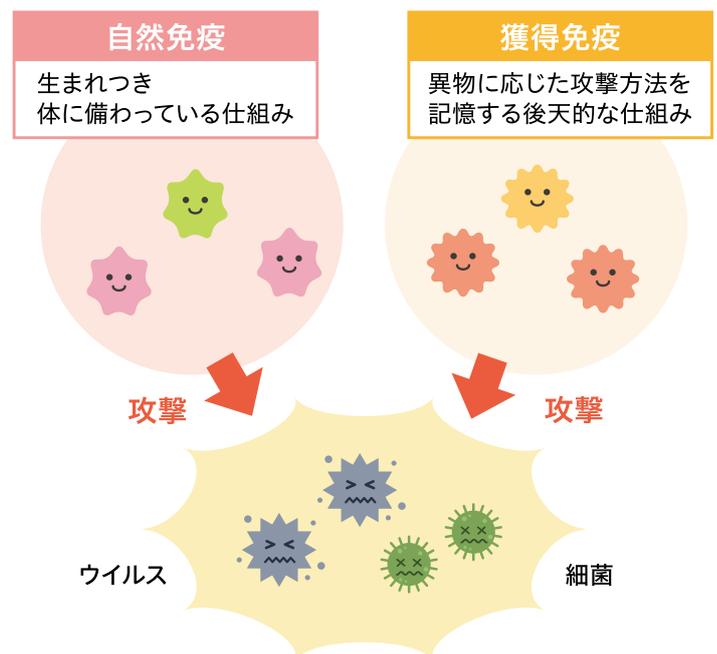
新型コロナウイルス感染症の流行により、3つの密（密閉・密集・密接）の回避、テレワークの推進、少人数での飲食・外出など、日常生活のあらゆる場面に変化が生じています。

生活も、世の中も、大きく変わった今は、健康づくりのチャンスです。この機会に、免疫力維持のための習慣を始めてみませんか？「**おうち時間**」を「**健康づくり**」のきっかけに！

●免疫とは？

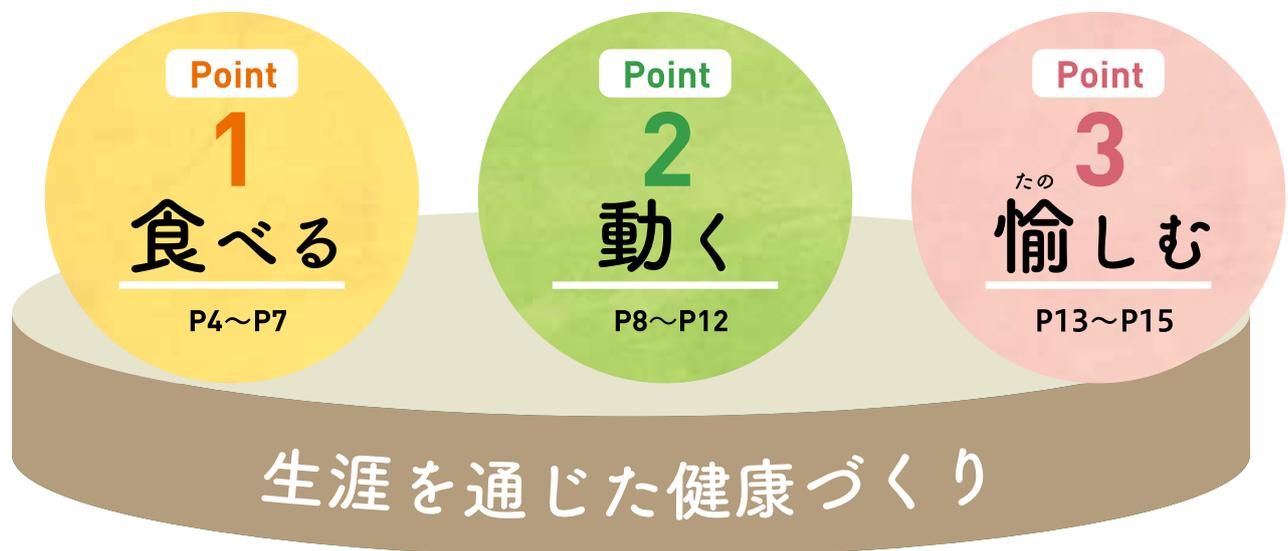
「免疫」とは、体内に侵入した病原体（ウイルスや細菌）などの異物を排除して体を守ってくれるしくみのことです。「免疫」には、もともと体に備わっている「自然免疫」と、特定の病気になることで後天的に得られる「獲得免疫」があります。

「自然免疫」は、生活習慣などによって働きが強まったり弱まったりするため、普段から規則正しい食生活や運動等を行い、「自然免疫」を高めておくことが重要になります。



●生涯を通じた健康づくり

『生涯を通じた健康づくり』を土台とし、具体的な取り組みの手法として、①食べる、②動く、③楽しむの3つのポイントを位置付けています。本誌では、それぞれのポイントにおける市の取り組みや、健康な体づくりを実践していくための手法について紹介します。



命を守る、「新型コロナウイルス」に負けない！

世界的なパンデミックとなった「新型コロナウイルス」との闘いは、未だ先が見えません。本市は、新型コロナウイルス感染症の総合対策を推進するため、「総合対策パッケージ」を展開し、独自のきめ細かな寄り添いとスピード感をもった諸対策を進めてきました。この先においても、市内感染状況、専門的知見や国・県の動向を的確に見定め、必要な対策を講じていきます。



市民の安心・安全を守るための取り組み

亀山市立医療センター発熱検査外来

市立医療センターで亀山医師会と連携し、「亀山発熱検査外来」を開設し、発熱、咳、倦怠感、味覚・嗅覚異常等の症状がある人の診察を行っています。

抗体カクテル療法

新型コロナウイルス初期感染者の重症化対策のため、市立医療センターの外来診療において、「抗体カクテル療法」を県内医療機関で初めて実施。保健所が認めた患者に対して実施しています。

PCR検査キット配布事業

家庭や職場内等で新型コロナウイルス感染症が急増したことに伴い、早期発見・早期対応、感染拡大の抑制、市民の不安解消を目的として、無症状の濃厚接触者等のうちPCR検査を希望する人に、検査キットを配布しました。



PCR検査キット

Point

1

食べる



感染症に負けない体づくりのためには、規則正しい食生活が大切です。バランスの良い食事は、免疫力の維持につながります。

●健康でおいしいまちづくり

本市はこれまで、食を通じた健康づくりを通して、健康寿命の延伸に取り組んできました。

日本人の健康を支える「健康な食事」は、健康や栄養バランス、おいしさ、楽しみといったものから、食料生産・流通・食文化まで、様々な要因から構成されています。

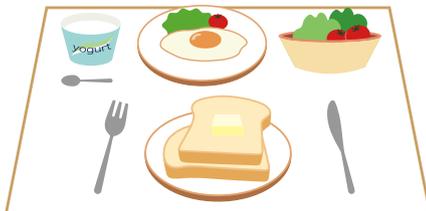
これからも、毎日の食事の大切さや地産地消の推進を図り、「健康でおいしいまちづくり」を進めていきます。

●健康な食事とは？

健康な心身の維持や健康増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続されている状態を言います。多様な食べ物を組み合わせて料理し、おいしく、楽しく食べることで、バランスの取れた食生活を送ることができます。また、毎日の食事の積み重ねが、健康的な食事につながります。

1 3食しっかりとりましょう

朝食



昼食



夕食



2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう

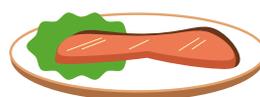
主食

(ごはん、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

“食”を通じた健康づくり



市では、亀山市食生活改善推進協議会と連携した食に関する教室の開催や地産地消の啓発等を行う中で、望ましい食習慣の普及啓発を行っています。

亀山市食生活改善推進協議会(ヘルスマイト)の活動について

「健康づくりは家庭から」、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、自分や家族だけでなく、周りの人や地域の食生活改善(食育)を目指し、生活習慣病予防調理実習、各種料理教室等の開催を通じて、地域に応じた健康づくり活動を展開し、食生活改善の幅を広げています。



免疫力アップをサポート

腸内環境を整えよう

腸には、体全体の免疫細胞の約7割が存在しているといわれています。腸の免疫力を高めるためには、腸の状態を良くすることが大切です。



腸内環境を整える食材

発酵食品

免疫細胞を活性化させる善玉菌が豊富に含まれています。
ヨーグルト、納豆、キムチ等

食物繊維

便秘を予防し、腸内環境を良好に保ちます。
野菜、きのこ、海藻類等

免疫力を高めるレシピ



鶏肉とれんこんの中華炒め(2人分)

鶏胸肉(皮なし)	150g
れんこん	100g
ブロッコリー	100g
パプリカ(赤)	50g
しょうが	10g
A	
酒・片栗粉	各小さじ1
塩・こしょう	各少々
B	
酒・水	各小さじ2
ごま油	小さじ1
砂糖・塩・片栗粉	各小さじ1/3
サラダ油	小さじ2

1人分栄養価

エネルギー	211kcal
タンパク質	20.6g
脂質	7.6g
塩分	1.1g

ワンポイントアドバイス

- ・鶏肉は焼き目がつくまでしっかり焼くと香ばしく仕上がります。彩りのよい野菜が、食欲をそそります。
- ・醤油の代わりにショウガの風味でさっぱりとした味がつけます。

作り方

- ①鶏肉は幅1cmのそぎ切りにしてボールに入れ、Aの調味料をもみ込んで20分置く。れんこんは皮をむき、幅5mmの半月切りにして茹でる。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。パプリカは乱切り、しょうがは皮をむき千切りにする。
- ②Bの調味料を合わせておく。
- ③フライパンに油小さじ1を中火で熱し、鶏肉は焼き目が付くまで焼き、取り出す。フライパンの汚れをペーパータオルでさっと拭き、油小さじ1を入れしょうがを炒め、香りが出たらパプリカを炒めて①のれんこん、ブロッコリーを加えて炒める。
- ④③に鶏肉を戻し入れ、②を加えて全体を炒め合わせる。

●地元の食材を食べて免疫力アップ！

三重県では、たくさんの農産物が生産されており、四季折々の旬の食材を楽しむことができます。

ご家庭の食卓に、安心・安全で新鮮な食材を取り入れてみましょう。



地域の農産物が買える場所

亀の市

市内で生産された、安全・安心で新鮮な農産物を直売しています。

販売場所 総合保健福祉センター「あいあい」前

営業時間 毎週土曜日（都合により変更の可能性があります）



その他、市内のイベント等でも販売しています。



おいしいよ「かめやまっ子給食」

亀山産や県内産の食材を多く使用した、生産者の顔が見える学校給食です。市内の各小学校および関中学校で実施しています。地元食材を活用する地産地消を推進し、子どもたちの地域食材への関心を高め、豊かな心と体を育むことを目的にしています。



「早寝・早起き・朝ごはん運動」

心と体の健康を保つためには、規則正しい食生活を営むことが必要であり、小さい頃から早寝、早起きをし、規則正しく3食を食べる習慣を身に付けることが大切です。子どもたちが健やかに成長していくために、各家庭を中心に、地域、学校や園などが一体となって、適切な運動、調和のとれた食事、十分な睡眠といった基本的な生活習慣の確立と生活リズムの向上のための啓発や情報提供に取り組んでいます。



健康な“歯” いつまでも

口腔ケアで 免疫力アップ!

歯と口の健康は、食事や睡眠、運動などとともに、全身の健康に深くかかわっています。新しい感染症に立ち向かう今だからこそ、これまでと同じように、日々のセルフケアと必要な歯科治療をしっかりと継続していくことが大切です。



一般社団法人 亀山歯科医師会
秋本 和宣 会長

● 感染予防のために、お口の管理をしましょう



インフルエンザウイルス等では、口の中にある細菌が出すタンパク分解酵素が、ウイルス感染を促進します。特に歯周病菌は強いタンパク分解酵素を持っているため、セルフケアと歯科医療機関での治療が重要です。口腔ケアを行うことで、インフルエンザへの感染リスクを下げる事が分かっています。この経験は大切であり新型コロナウイルス感染症対策として試す価値は十分あります。

また、マスク生活での会話の減少等による口腔の乾燥や、在宅勤務などによる食生活の乱れから、虫歯のリスクも増加しています。お口が不潔だと、腸内細菌のバランスも崩れ、全身の免疫力が低下する危険性が高まる事が分かっています。

● 誤嚥性肺炎を 防ぎましょう

高齢になると、「誤嚥（ごえん）」とって、食べ物や唾液が食道ではなく気管から肺に入り誤嚥性肺炎を発症してしまいます。肺炎の7割以上が誤嚥性肺炎で、現在日本では、高齢者の死因の多くが肺炎です。お口を清潔に保つことが、その予防につながります。

● 受診が不安な方は、かかりつけ歯科医に 相談してください

歯周病などの重症化を予防するための歯科受診は大事です。歯科疾患を進めないために歯科医院でのチェックを忘れないでください。これを延期することは、全身状態の悪化にもつながりかねません。今、歯科医院では高度な感染防止対策を行い、皆さんを受け入れる準備を整えていますので、安心して受診してください。予約を延期しても問題がないかどうかなど必要な判断については、かかりつけ歯科医にご相談ください。

生涯を通じたお口の健康づくりに取り組んでいます

市では、妊産婦・乳幼児から高齢者を対象にした歯科健診を実施し、いつまでも自分の歯でおいしく食事ができ、生涯にわたり生活の質を維持できるよう、歯と口腔の健康づくりに取り組んでいます。

- 母子健康手帳
交付時の歯科指導
- 妊婦教室時の
歯科衛生士指導
- 妊婦歯科健診



- 1歳6か月児健診
- 2歳児歯科保健教室
- 3歳児健診
- 保育園・
幼稚園
歯科健診



- 小学校歯科健診
- 中学校・
高校歯科健診



- 30歳、35歳、40歳、
45歳、50歳、55歳、
60歳、65歳、
70歳歯周病検診



- 後期高齢者
歯科健診



Point
2

動く

体を動かす習慣を生活に取り入れることで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。



●ウォーキングのススメ

健康づくりのために手軽にできる運動がウォーキング。
習慣的なウォーキングは、体に良い効果がたくさんあり、生活習慣病の予防にもつながります。

歩数の目安 健康日本21(目標値)

	男性	女性
成人	9,200歩	8,300歩
高齢者	6,700歩	5,900歩

例えば・・・
体重50kgの場合、普通歩行で36分、
または速歩で27分ウォーキングすると、
100Kcalの消費になります。



●感染をしっかり予防しながら、体を動かしましょう！

日常生活における基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 3密の回避
- 適切な生活習慣
- 毎朝の体温測定・健康チェック
発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step 1

座っている時間を減らす



Step 2

片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ



Step 3

散歩や健康体操など



(参考)スポーツ庁「運動・スポーツの実施啓発リーフレット」 https://www.mext.go.jp/sports/content/20201105-spt_sseisaku01-000006777_3.pdf



健康のための
1歩を踏み出そう！

プラス・テン
かめやま「+10」

市では、無理をせず、自分に合った方法で今より10分多く体を動かす「かめやま+10（プラステン）」を推奨しています。通勤・通学で歩くことや階段を利用すること、家の中で掃除をしたり庭の手入れをすることなど、様々な場面でまずは気軽に+10分、活動的に過ごす工夫をしてみましょう。

かめやま健康マイレージ



市民が自ら目標を決めて実践する健康づくりの取り組みに対して懸賞応募等ができる健康ポイントを付与することで、市民の健康に対する意識を高め、健康寿命を延伸できるよう、「かめやま健康マイレージ」事業を実施しています。

健康づくりの努力がステキなご褒美に！

市民が健康ポイント(マイレージ)を30ポイント貯めて応募すると、応募者全員に協力店で特典が受けられる「三重とこわか健康応援カード」を配布。さらに、抽選で市内の特産品等をプレゼントしています。



～市民の自主的な健康づくりへの取り組みを支援しています～

健康づくりのてびき

市が行っているがん検診や人間ドックについて掲載した冊子を、年度始めに全戸配布しています。家庭での健康づくりに活用できるように、健康情報についてもわかりやすくまとめて掲載しています。



健康づくり応援隊養成講座

地域での健康づくり活動の定着に向け、地域における健康づくり活動のキーパーソンを養成する「健康づくり応援隊養成講座」を開催しています。

ウォーキングや健康体操などをはじめとする健康づくり活動の輪を、地域が主体となって地域に広げる仕組みづくりを進めています。

かめやま健康体操
カレンダー・DVDの配布

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』」を教室の開催、パンフレットやDVDの配布などを行い普及しています。





免疫力アップ! 健康体操

監修: ユマニテク医療福祉大学校 理学療法学科長 田中 宏明

免疫力を上げるためには



バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動が必要です。



適度な運動は、血流量や食欲を増やすことができます。また、肥満の予防や改善につながり、免疫機能が働きやすくなります。運動によって体温を上げることや、筋肉量を増やして運動時の熱産生を上げることは、免疫力の向上に寄与します。そこで、できるだけ大きな筋肉を使って、体温を上げやすい身体を手に入れましょう。

過度の運動で心身にストレスを与えてしまうことは、免疫力を低下させる可能性があるため、気を付けましょう。

散歩や自転車漕ぎなどの有酸素運動は
15~30分程度で少し汗ばむくらいの運動

筋力増強運動は
週2~3回、1種目当たり8~12回程度
連続してできる負荷量

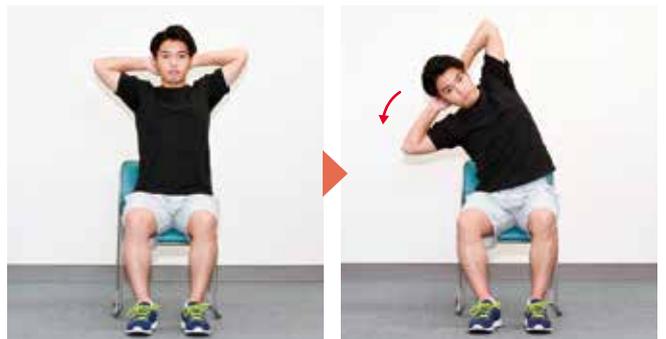
🔥 ストレッチ

- 呼吸を止めることなく、痛みの少ない姿勢で20~30秒維持し、3~5回程度繰り返しましょう。
- ストレッチの際に、痛みが強くなったり、しびれがある場合は、中止しましょう。

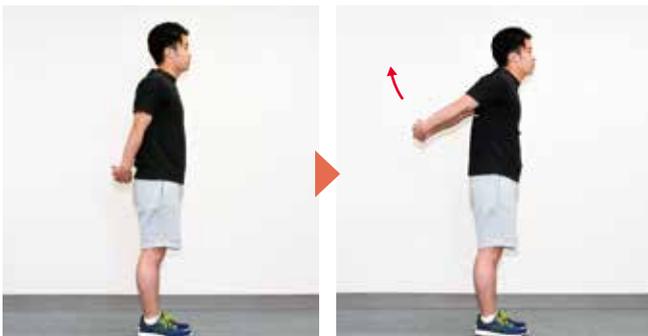
●背筋群、ハムストリングス、ふくらはぎのストレッチ



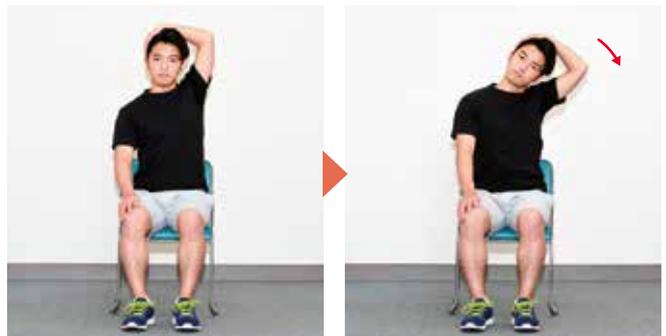
●腹筋群と背筋群のストレッチ



●大胸筋のストレッチ



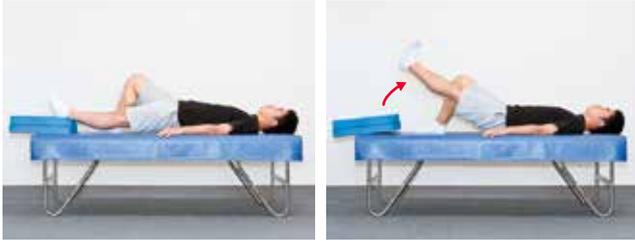
●頸部筋のストレッチ



🔥 筋力増強トレーニング

- 下肢、体幹、上肢の中から1種類ずつ選んで、筋肉をまんべんなく鍛えます。
- できるだけゆっくりと動かしましょう。

● 下肢



片足上げ

片方の膝を曲げ、もう一方の膝をまっすぐにしたまま、20~30cm足を持ち上げ、戻したら踵で床を押しながらお尻を持ち上げる。



踵の上げ下げ

椅子の背もたれなどにつかまりながら、できる限りゆっくりと踵を高く上げ、少し止めてからゆっくり下ろす。



ハーフスクワット

腕を前に出しながら椅子に腰かけるつもりで股と膝を曲げる。
※椅子の背もたれなどにつかまりながら行っても良い。



足の曲げ伸ばし

椅子に浅く腰掛け、腿を持ち上げてから前に伸ばし、元に戻してから腿を下ろす。足はそのままにする。

● 体幹



シットアップ: 膝を曲げた状態で床に座り、体幹を後ろに倒し、辛くなったところで戻す。



プランク: うつ伏せの状態では腰を持ち上げて5~10秒保持し、10秒休憩する。



四つ這い片足上げ: 四つ這いで片足を後ろに持ち上げて5~10秒保持し10秒休憩する。

● 上肢



両手を前に出したまま、力いっぱい両手を握ったり開いたり10回する。



肩回し: 両手を横に広げたまま、肩を前に10回、後ろに10回まわす。



腕立て伏せ: 脇を開きながら肘を曲げ、元の姿勢に戻る。息を止めずにできるだけゆっくり行う。
※床に手をつくよりも、椅子の座面やテーブルに手をつくと楽に行えます。

市内の運動スポットを活用しましょう!



健康づくりのためには、無理のない運動習慣が大切です。市内には、健康づくりのために利用できる運動施設がたくさんあります。

市内の運動施設では、幅広い年齢層を対象として、ウォーキングや、体操、シェイプアップに関するものなど、様々な教室やセミナーの開催が予定されています。

詳細については、各施設へお問い合わせいただくか、広報かめやま、下記ホームページをご覧ください。

※施設を利用する際には、感染防止対策を行いましょう。

総合型地域スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブとは、生涯スポーツ社会の実現のため、幅広い世代の人々が、各自の興味関心・競技レベルに合わせて、様々なスポーツに触れる機会を提供する、地域密着型のスポーツクラブです。

※各クラブの詳細については、亀山市またはスポーツクラブのホームページをご覧ください。

Let'sスポーツわくわくらぶ
<https://wakuwaclub.net>

ENJOYスポーツかめ亀クラブ
<https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2015061500022/>



- 西野公園 TEL 0595-82-1144
- 東野公園 TEL 0595-83-1888
- 関B&G海洋センター TEL 0595-96-1010
 (関総合スポーツ公園多目的グラウンド・観音山テニスコート)
- 石水溪キャンプ場 TEL 0595-85-2800

- 亀山市運動施設ホームページ
<https://kameyamasports.jp>
- 亀山市都市公園ホームページ
<http://kameyama-toshikouen.com/index.html>

Point

3

たの 愉しむ



感染症への恐怖や不安感、生活様式の変化によって、気付かないうちにストレスや疲れがたまっている人も多いかもかもしれません。ストレスが高まりやすい状況では、意識的にストレス解消を図ることが大切です。感染リスクを避けた、自分なりの愉しみを見つけましょう。

●ストレスとうまく付き合しましょう

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。マイナスイメージがありますが、ストレスは、心を引き締めて、仕事や勉強の能率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと、心や体が対応しきれなくなり（過剰反応）、心身にダメージを与えます。ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気付くこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

Check ストレスに対する反応

ストレスが大きくなると、心や体、日常の行動面に次のような変化が現れます。



心理的側面

抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など

身体的側面

高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病
首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘
食欲不振、不眠、肥満など

行動的側面

作業効率の低下、作業場の事故、
アルコール依存、過食、拒食など

厚生労働省 ころの健康気づきのヒント集 <https://www.mhlw.go.jp/content/000561002.pdf>

親しい人たちと 交流する時間を持ちましょう

ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話をすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には、良いアドバイスをもらえたりします。



笑いのすすめ

最近、思いっきり笑ったことはありますか？ 心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。日常生活に「笑い」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。



一人で抱え込まずに、相談してください

ころが不安定な状態が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合には、早めに専門家に相談しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関するころのケア相談窓口

※一部のみ紹介。相談者が多い時はつながらない場合もありますので、しばらく時間をおいておかけ直してください。

■三重県ころの健康センター

月～金曜日 9:00～16:00 ※祝日、年末年始を除く TEL 059-253-7821

❖ 読書を通じた健康づくり ❖



— 読書で豊かに健康に過ごしましょう —



市では、人生をより深く、豊かに過ごすためには、食事・運動のほかに、「読書」が重要であると考えています。あらゆる世代が読書に親しめるように、拠点となる図書館を整備しています。

図書館を核とした多様な学びの展開とその実現を図るため、「学びの場からつながる場へ」を基本理念としています。令和5年に市立図書館を移転拡充し、多くの方に読書を通じた学びや交流などが築けるよう取り組んでいます。



※これらの完成予想図は実施設計時点でのものです。

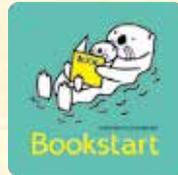
● 読書と健康

読書は、記憶力を維持し、脳の活性化につながると言われています。さらに言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、想像力を豊かなものにし、人生をより深く、豊かにする上で欠かせないものです。毎日の生活に読書習慣を取り入れてみませんか。

— 本に親しむ機会を大切にしています —

市では、赤ちゃんや子どもたちの読書環境の充実等を目的に、「ブックスタート事業」や「かめやましファミリー読書リレー」、「かめやま読書チャレンジ」等を行っています。

また、すべての小・中学校へ学校司書を配置しています。



● 家庭での読書を応援!

子育て支援センターではボランティアや職員による読み聞かせを行っています。また、図書コーナーで年齢別のお勧め図書を紹介し、子育て世帯向けのLINEアカウント「かめやま子育てLINE」でも紹介しています。「かめやま子育てLINE」では読み聞かせ動画も配信し、コロナ禍の自粛期間中でも読書が楽しめる機会を提供しました。

友達
募集中!



❖ 文化に触れる ❖

市では、地域の歴史文化を日々の暮らしの中で共有し、地域の中で活かしていく重要な資産と位置付けています。市内の魅力的な伝統文化や芸術に触れてみませんか？

❖ 旧亀山城多門櫓

天正18年(1590)岡本良勝(宗憲)によって築城された現在の亀山城。現存する多門櫓は、三重県下で唯一石垣の上に城郭建築が残る建築物となっています。



❖ 関宿

東海道53次の江戸から数えて47番目の宿場町で、参勤交代や伊勢参りの人々で賑わった「関宿」。東海道では唯一歴史的な町並みが残る宿場町として、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。

新型コロナ ウイルス

うつらない・うつさないために わたしたちにできること

● 基本的な感染対策をしましょう

感染力が強い変異株にも、基本的な感染予防策が有効です。
「マスクの着用」や「手洗い」、「3密（密接・密集・密閉）回避」などを徹底してください。



こまめにしよう 手洗い・手指消毒！

こんなタイミングでは必ず！

- ・ 共用物に触った後
- ・ 食事の前後
- ・ 公共交通機関の利用後など



POINT

指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう！



正しく使おう マスク！

POINT

会話時は必ず着用！

- ・ 鼻出しマスク× あごマスク×
- ・ 着けたら外側は触らない
- ・ ひもを持って着脱
- ・ 品質の確かな、できれば不織布を



①鼻の形に合わせて
すき間をふさぐ



②あご下まで伸ばし顔に
すき間なくフィットさせる



目指そう ゼロ密！



一つの密でも避けましょう！

密接

マスクなし× 大声×



密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭いところ×

(参考)厚生労働省・内閣官房リーフレット <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000886626.pdf>

ワクチン接種

日本で接種が行われている新型コロナワクチンは、いずれも新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があり、また、重症化を予防する効果が期待されています。



体調管理

毎朝の体温測定、健康チェックをしましょう。発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず静養するようにしましょう。



新型コロナウイルス感染症に関する最新情報

感染状況や最新の情報について、日ごろから確認・把握しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は、県ホームページでご確認ください。▶



医療機関で適切な受診を



一般社団法人 亀山医師会
落合 仁 会長

安心して医療機関を受診してください

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、医療機関はこれまで以上に感染防止対策に取り組んでいるところですが、感染を心配して、予防接種や健康診断を控えている方も少なくない現状があります。

受診控えに関して、国立がん研究センターからの昨年の発表で、『がん6万人減る2020年拠点病院での発見の遅れ』という新聞報道がありました。昨年は新型コロナウイルスの流行で一般医療が制限され、例年なら見つかるはずのがんが見つからなかった傾向があると警鐘を鳴らしました。

人間ドックを含む検診で発見されたがんの診断数が、2016～2019年の過去4年の平均と比べ、4～5月にかけて、減少する様子が見られ、最も顕著だった胃がんは、5月に39.7%まで落ち込みました。がんはほかの病気を受診中に偶然見つかるケースも多く、緊急性のない病気を受診控えも、がんの発見を妨げたことにつながるとみられます。

今後も検診などを控える傾向が続くと長年培ってきた早期発見の仕組みが崩れてしまうという危機感があります。受診を不安に思われる方は、かかりつけ医に相談してください。

健康や持病の治療、お子様の予防接種などの健康管理は重要です

発熱、咳や腹痛などの症状は、新型コロナウイルス感染症に限りません。必要な時期に受診を控えると、日本の医療の良さである病気の早期発見、早期予防にも支障を来し、最適な治療が受けられなくなります。

また、予防接種の時期は病気にかかりやすい年齢などをもとに決められています。特に、赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。お子様の健康が気になるときだからこそ、予防接種と乳幼児健診は遅らせずに、予定どおり受けましょう。



【 緑の健都 かめやま 】

●これまでの取り組み

市では、平成22年度に健康都市連合に加盟し、都市の機能のすべてで市民の健康寿命を延ばす取り組みへの挑戦を始めました。第2次亀山市総合計画グリーンプラン2025においては、戦略プロジェクト『健都さぶり』の中で、市民の健康的な暮らしを支える都市全体の『健康』を視点とし、まち・ひと健康環境の充実や、住み慣れた地域で自分らしく健康に暮らし続けられる環境づくりに取り組みました。また、健康と医療に関する特定の課題に対応するため、「亀山市健康・医療推進計画」を策定し、生涯にわたり健康に暮らすことができ、安心して医療を受けられるまちづくりに取り組んでいます。



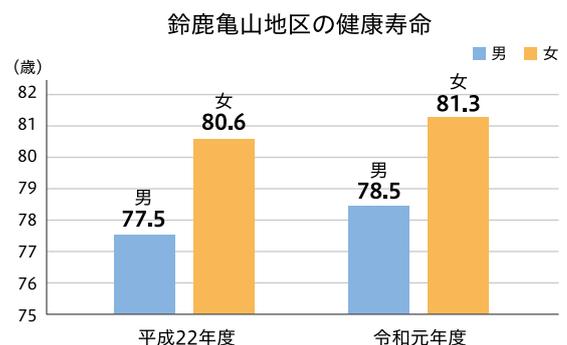
亀山市は健康都市連合
日本支部に加盟しています。

●主な健康都市の取り組み

年度	各種取り組み	健康都市連合／健康都市連合日本支部
平成22年度	・歯周病検診開始 ・健康づくりのてびき全戸配布開始	健康都市連合加盟 第6回健康都市連合日本支部総会(静岡県袋井市)出席 第4回国際大会(韓国・ソウル)へ出席
平成23年度	・亀山地域医療学講座設置 ・栄養教室(食生活改善推進員養成講座)実施	第7回健康都市連合日本支部総会(愛知県名古屋市)出席
平成24年度	・健康づくり応援隊養成講座開始	第8回健康都市連合日本支部総会(神奈川県大和市)出席
平成25年度		第9回健康都市連合日本支部総会(愛知県北名古屋市)出席
平成26年度	・「かめやまホームケアネット」試行運転開始 ・市ホームページにメンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」導入	第10回健康都市連合日本支部総会(千葉県我孫子市、柏市)出席
平成27年度	・「かめやまホームケアネット」出発式、本稼働	第11回健康都市連合日本支部総会(愛媛県八幡浜市)出席
平成28年度		第12回健康都市連合日本支部総会(千葉県流山市)出席
平成29年度	・亀山市健康・医療推進計画策定 ・歯周病検診の対象者を拡大(対象:30~70歳の5歳刻みの市民) ・産後ケア事業を開始 ・栄養教室(食生活改善推進員養成講座)実施	第13回健康都市連合日本支部総会(北海道網走市)出席
平成30年度	・ピロリ菌尿検査及び治療費助成開始 ・健康マイレージ事業開始 ・子育て世代包括支援センターを設置 ・母子健康手帳交付時に子育てプラン配布 ・産婦健康診査開始 ・新生児聴覚スクリーニング検査費用助成開始	第14回健康都市連合日本支部総会(千葉県松戸市)出席
令和元年度	・健康増進法の一部改正に伴い、受動喫煙ガイドラインを作成	第15回健康都市連合日本支部総会(香川県高松市)出席
令和2年度	・妊婦歯科健康診査事業開始 ・DPT(ジフテリア・百日せき・破傷風)ワクチンの費用助成開始	第16回健康都市連合日本支部総会(書面開催)
令和3年度		第17回健康都市連合日本支部総会(書面開催)

●健康寿命の延伸

本市は、健康都市連合に加盟後、健康寿命の延伸に向けた様々な取り組みを行っています。その結果、令和元年度の鈴鹿亀山地区における健康寿命は、平成22年度に比べ、男性は1歳、女性は0.7歳上回りました。



●地域での感染症の流行を防ぎ健康を守る、特色ある取り組み

市では、「亀山市健康・医療推進計画」において、感染症予防や予防接種の推進を「健康な暮らしの支援」として施策化し、重点的に取り組んでいます。予防接種については、亀山医師会と連携し、小児や高齢者への定期予防接種の推進に加え、独自で助成制度を設けています。特に、おたふくかぜ（ムンプス）ワクチン（平成20年度から開始）、DPTワクチン（年長児対象、令和2年度から開始）は県内でいち早く助成を開始し、地域での感染症の流行を未然に防ぐための取り組みを行っています。

予防接種費用助成制度（令和3年度）

予防接種の種類	対象者
水痘（みずぼうそう）	3歳～5歳未満で2回目を接種する人
おたふくかぜ	1歳～就学前の人
DPT（ジフテリア・百日せき・破傷風混合）	年長児
【定期接種もれ】 MR（麻しん風しん混合） 麻しん単独 風しん単独	(1) 満2歳～2期の対象となる日の前日まで（1期末接種者） (2) 小学校1年生（2期末接種者）
成人用肺炎球菌	定期予防接種の対象とはならない、医師が予防接種を受けることが必要と認めた人
インフルエンザ	① 1歳～就学前児童 ② 身体障害者手帳1～3級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人 ③ 医師からインフルエンザにかかるると重症化すると判断された人

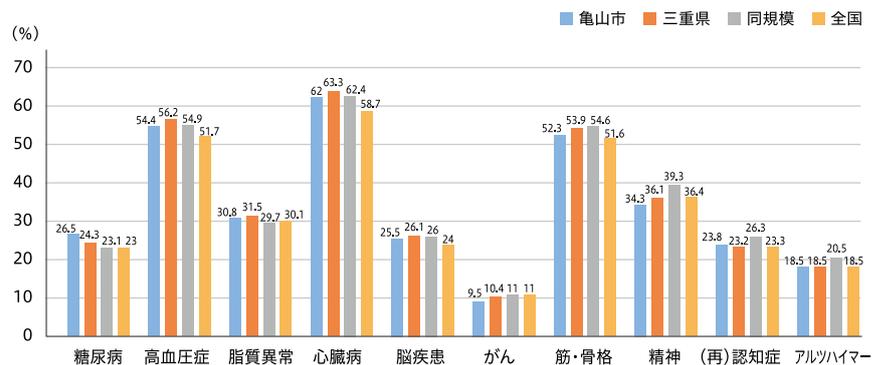
【NEXT 亀山】

●亀山市第2期国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画) 中間評価における健康課題

令和元年度の本市の要介護者の有病率は、心臓病、高血圧症、筋・骨格疾患の順に高く、また、三重県、同規模自治体、全国に比べて、糖尿病の有病率が高くなっています。

住み慣れた地域で健やかに暮らすため、これまでの健康寿命の延伸に向けた取り組みの継続とともに、生活習慣病の予防および重症化予防対策について、優先的に実施していく必要があります。

要介護者の有病率（令和元年度）



●緑の健都へ向けた取り組み

まちの住みやすさと暮らしの質は、環境・産業・健康・文化・教育・共生などの多岐にわたる要素によって決定されます。これら多彩な要素がうまく結びつくことによって、心地よい「クオリティ・オブ・ライフ」を実現していきます。とりわけ、健康を「ひと」と「ひとを取り巻く環境」の両面から捉えてその体質を改善し、健康的な暮らしと、環境にやさしく地域社会の好循環へとつながる真の健康都市、キラリと輝く「緑の健都」へ向けた取り組みを進めます。

新型コロナウイルス感染症が心配な時

発熱や咳などの症状がある場合

- 1 まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関へ受診前に電話でご相談ください。
- 2 相談する医療機関に迷う場合は、下記の「受診・相談センター」へご相談ください。

受診・相談センター（土・日曜日・祝日も対応）

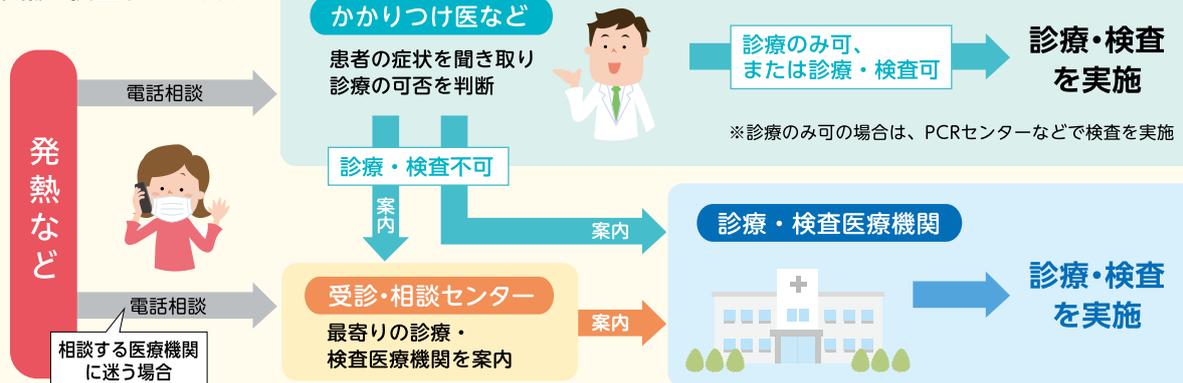
三重県鈴鹿保健所 TEL 059-392-5010 受付時間 9:00～21:00

三重県救急医療情報センター TEL 059-229-1199 受付時間 21:00～翌朝9:00

※電話での相談が難しい場合は、Eメールまたはファックスでご相談ください。

Eメール ✉ covidan@pref.mie.lg.jp FAX 📠 059-244-2558

受診・検査までの流れ



問い合わせ先

亀山市 健康福祉部 健康政策課 ☎ 0595-84-3316

亀山市総合保健福祉センター「あいあい」（亀山市羽若町545番地）