



今月のテーマ 市のウォーキングマップを活用して、気軽に始める秋の運動

10月は気候も穏やかで、運動を始めるには絶好のタイミングです。運動は、体力の維持・向上だけでなく、ストレス解消や睡眠の質の改善、生活習慣病の予防にもつながります。特にこの季節は、外でのウォーキングや軽いジョギングが気持ちよく、継続しやすいのが魅力です。そんな今こそ、市が作成したウォーキングマップを活用して、気軽に健康習慣を始めてみませんか？

市内の魅力再発見！ウォーキングマップ

令和6年度に各地域まちづくり協議会との協同により、市内全33カ所のウォーキングマップを作成しました。歴史や自然を感じながら歩けるコースが満載で、初心者でも安心して楽しめます。このウォーキングマップは、冊子として各地域まちづくり協議会へ配布しています。また、「健康マイレージ」アプリの利用や市ホームページからのダウンロードによりご利用いただけます。

ウォーキングで 得られる健康効果

1日の歩数目安	期待できる効果
3,000歩	運動不足解消
5,000歩	認知症予防・心肺強化
7,000歩	血流改善・骨粗しょう症対策
※10,000歩	高血圧・糖尿病予防

途中で早歩き
を入れると
より効果的！



◀アプリでの挑戦方法



◀ウォーキングマップの
ダウンロード

まずは1日「プラス10分」

「プラス10分」とは、今より1日10分多く体を動かすというシンプルな健康習慣のこと。たった10分の積み重ねが、生活習慣病の予防やストレス軽減、筋力維持など、さまざまな健康効果をもたらします。「歩くこと」は、特別な道具も準備も不要。お気に入りのコースを見つけて、秋の空気を楽しみながら、まずは近所を10分(約1,000歩)歩いてみましょう。

市制施行20周年記念『緑の健都 かめやま』deウォーキング

11月29日(土)午前9時から西野公園で開催します(詳しくは、広報亀山8月1日号P9をご覧ください)。

【参加特典】参加記念品、健康マイレージアプリ100ポイント

【申込期限】11月14日(金)(定員500名先着順)

【協賛団体】認定NPO法人健康都市活動支援機構



◀参加申し込みはこちらから



考えてみよう! 共生

人権

国際

多文化共生

問合せ先 文化課人権・ダイバーシティグループ ☎96-1224

「偏見や差別をなくするためには？」

偏見や差別は、なぜあるのでしょうか？偏見や差別は、人がつくり上げたものです。私たちの手でできっとなくすることができるはずです。

考えてみてください・・・あなたの言葉や態度が誰かを傷つけているかもしれないと。

想像してみてください・・・あなたの言葉や態度が誰かを幸せにしている。そんな世の中を。

誰かを幸せにすると、あなた自身も幸せになります。それはそんなに難しいことではありません。まずは、どのような人権問題があるのか「知ること」から始めましょう。

三重県の「差別を解消し、人権が尊重される三重をつくる条例」では、「不当な差別をはじめとする人権問題」を次のとおりとしています。偏見や差別をなくすためには、このような課題や問題に対する一人ひとりの言葉や行動について考えることが大切です。

一人ひとりの人権が尊重される社会に向けて、共に歩んでいきましょう。

「不当な差別をはじめとする人権問題」って？

- いじめや児童虐待などの子どもの人権
- 賃金や管理職登用における男女間の格差、配偶者からの暴力などの女性の人権
- 障がいや外国人を理由とする差別、ヘイトスピーチ
- 高齢者への虐待
- 同和問題(部落差別)
- インターネット上の誹謗中傷等の人権侵害
- 災害時の避難所でのプライバシーや風評被害
- 性的マイノリティに対する無関心や誤った認識による偏見や差別
- ひきこもりに対する偏見や差別
- 職業や年齢をもとにした偏見や差別 など

困ったときの相談窓口

皆さんの周りに、または自身が、不当な差別を受けていたり、一人で悩みを抱え込んでいたりする人はいませんか？

市では、さまざまな相談窓口を設置しています。詳しくは、市ホームページおよび広報亀山をご覧ください。

また、法務省も人権相談等の相談窓口を開設しています。お気軽にご相談ください。



市ホームページ
人権相談



法務省
人権相談