



かめやままるごと健康プロジェクト 進行中!

本市で今、「かめやままるごと健康プロジェクト」が展開されていることをご存じですか?ウォーキングとラジオ体操を核として、市民の皆さんが運動・スポーツを日々の習慣にし、まち全体(かめやま+まるごと)で健康になることを目指すプロジェクトです。プロジェクトの一つとして、7月23日には西野公園運動広場で「亀山市市制施行20周年記念 巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が開催されました。

体を動かすことは、生活習慣病や認知症などにかかるリスクを下げ、心身のリフレッシュにつながります。友人、仲間、同僚などみんなと一緒に取り組むことが継続の秘訣です。さあ、みんな健康になりましょう!

問合せ 健康政策課健康都市推進グループ(あいあい) ☎98-5001



健康であるために — 必要な身体活動量 国のガイドと亀山市民の現状(調査結果など)

厚生労働省は、令和6年に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を策定しました。ガイドでは歩行などの身体活動について、成人は1日60分以上、高齢者は40分以上行うことが推奨されています。

そのような中、市で行った調査において、歩行などの身体活動を1日60分以上しないと答えた人は、男性が56.7%、女性が51.4%でした。全国と比較すると、男女ともに高い状況にあります。

■身体活動を1日60分以上しないと答えた人の割合

	男性	女性
亀山市	56.7%	51.4%
全国	48.5%	46.7%

※調査は、市の国民健康保険加入者のうち、令和5年度に特定健康診査を受けた40歳~74歳の人で、健診質問票に回答した2,182人の結果を全国と同調査の結果と比較したものの。

厚生労働省ホームページには、ガイドを基に推奨事項を分かりやすくまとめた「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー(アクティブガイド2023)」も掲載されています。ぜひご覧ください。



人もまちも健康な都市を目指して

健康都市を目指したヘルスプロモーションを推進しています

市は、WHOが提唱する「健康都市」の概念に賛同し、平成22年度から健康都市連合に加盟し、暮らしの質を高めるための健康づくりの取り組みを推進しています。これまで人の健康は、個人の責任によると考えられてきましたが、水や空気、安全な食べ物、居住環境、教育、地域コミュニティなどの多くの要因が影響しており、「健康都市」とはそのすべてが健全に機能していることを指します。

市では、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創設した「かめやま健康都市大学」の運営、スマートフォンアプリ「健康マイレージ」を活用した「アプリdeウェルネス推進事業」の実施に加え、市民の主体的な運動習慣の定着による健康活動の促進を図るため、本年度から「かめやまらごと健康プロジェクト」を実施しています。



健康政策課
課長 櫻井 ころこ

健都サポーターによる地域への健康活動の広がり

かめやま健康都市大学修了生のうち、健都サポーターへの登録を希望された79人が、自身の知識や経験を生かした主体的な健康活動を実践され、家族や友人とともに、地域での健康活動を広げています。また、健都サポーターによるワーキンググループ活動として、スクエアステップの普及、健康レシピの作成&活用検討、ラジオ体操の普及、ウォーキングアプリの活用検討などテーマ別に、地域の健康活動の拡大に向けて取り組んでいます。



健康都市マスコットキャラクター ©2023 Kameyama City

健康都市連合日本支部



市が加盟している健康都市連合日本支部は、WHOが提唱する「健康都市」の概念に賛同し、その実現を目指す自治体や協力企業の集合体です。年に1回開催される大会には健都サポーターをはじめ、スポーツ推進委員や亀山市食生活改善推進協議会などの代表者の皆さんとともに出席し、加盟自治体の特色ある先進事例に触れるなど、健康都市活動に携わっている皆さんとの交流等を深めています。



アプリdeウェルネス推進事業(健康マイレージ)

平成30年度から取り組んできた「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、スマートフォン向け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す。個人が自身の健康意識の向上や健康習慣の見直しに取り組み、主体的な健康活動の実践を図っています。

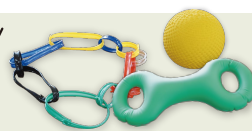


参加方法はこちら

身近にあります! 気軽に参加できる運動講座

自主運営サークル 和き・あいあい

ボール=Ball、ベルター=Belter、ベル=Bellの3つの用具を使って音楽に合わせて楽しく体を動かすストレッチ体操(3B体操)を行います。毎週第1・3火曜日午前9時30分~11時に井田川地区北コミュニティセンターで活動しています。入会、見学など詳しくは、中央公民館(☎83-5300)へお問い合わせください。



【亀山市健康経営支援制度登録事業所】 わたしたちも取り組んでいます/ 有限会社豊田衛生より

令和6年6月25日、市の健康経営支援制度に登録し、社員が心身ともにより元気に働ける職場を目指し、市の健康アプリの活用など健康づくりに積極的な取り組みを推進しています。また、昨年の秋には、明治安田生命保険相互会社のご協力のもと、健康セミナーを実施し、血管年齢チェックなどを行いました。



東野公園体育館 健康いきいきヨガ

正しい呼吸法を学び、ヨガのさまざまなポーズを取ることでより身体のゆがみを整え、自律神経を整えていきます。毎週金曜日の午前10時に東野公園体育館で開催しています。参加申し込みなど詳しくは、P12(令和7年度スポーツ・健康教室のご案内)をご覧ください。



いつでも、どこでも、誰でもできるラジオ体操



特定非営利活動法人
全国ラジオ体操連盟

理事長 鈴木 大輔さん

Profile

現NHKテレビ・ラジオ体操指導者。特定非営利活動法人全国ラジオ体操連盟理事長を務める。女子栄養大学実践運動方法学研究室非常勤講師を務めるほか、弘前大学大学院医学研究科博士過程に在籍し、長寿健康に関する研究に従事。「Science(科学)とPassion(情熱)」で「地域を元気に♪」をモットーに全国各地のラジオ体操講習会やイベントに参加している。



夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会(7月23日)

ラジオ体操の効果

“全身運動”で体内年齢が若くなる?!

誰もが一度はしたことがあるラジオ体操。実際に動いてみると「体がスッキリした」、「腕が上がりやすくなった」など、身体に対する良い効果を感じている人も少なくないと思います。近年の研究結果から、このラジオ体操の良さが科学的に明らかになってきました。ラジオ体操を継続している人は実年齢と比較して体内年齢が若いという結果や、歩くスピードが向上し、日常生活動作がスムーズになるといった良い結果もあります。

このような効果が得られる理由として、ラジオ体操は体を隅々まで動かす“全身運動”という点が考えられます。体を横に曲げたり、前後に曲げたり、ねじったりすることで、背骨の動きが良くなり、体をスムーズに動かすことができるようになります。

ラジオ体操の魅力

家族や仲間、地域の人と一緒にできる!

肩ひじ張らずに、誰もが気軽に参加できるのがラジオ体操の強みです。ラジオ放送に合わせて開催されている朝のラジオ体操会に参加していると、近所に顔なじみが増えるという研究結果もあります。

ラジオ体操会に参加されている人にインタビューすると、ラジオ体操を通して、地域の中であいさつする仲間が増え、自然と地域の行事や趣味の活動などにも声が掛かり、社会活動の幅が広がり、豊かな生活を送ることができているという実感を持たれています。

また、他の研究では、一人で行う運動よりグループで行う運動の方が運動効果が高まるという結果もあります。地域に仲間もできて、運動の効果も高まるグループでのラジオ体操はおすすめです!

ラジオ体操と健康

ラジオ体操で目指す人生100年!

人生100年時代を豊かに過ごすためには、ライフステージに応じた身体活動を取り入れることが健康な体づくりにおいて重要です。その意味では、どの世代にもたった3分間で手軽に始められるラジオ体操はおすすめです。仕事や子育てなどで、運動する時間をつくるのが難しい30~50代の人には、ちょっとしたすき間時間で、今の自分の体を振り返るバロメーターの役割としても有効です。また、60代以降の人は、生活リズムが整う、地域での人とのつながりができるなど、さまざまな良さが期待できます。

あなたの一歩が、地域や職場、みんなの健康につながります。お友だちや同僚にも声を掛けて、一緒にラジオ体操を始めてみましょう♪

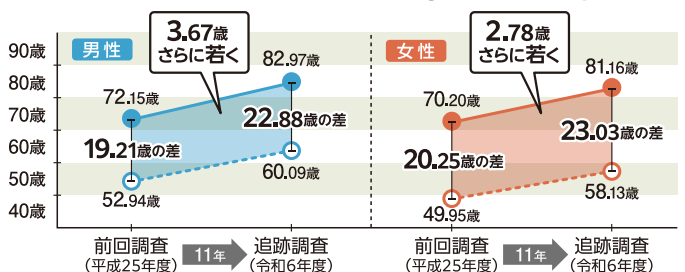
ラジオ体操の継続効果の科学的裏づけ

体内年齢と実年齢の差が20歳以上に! ラジオ体操を続けることでさらに若々しく!

一般財団法人簡易保険加入者協会が平成25年度に行った「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」によると、日常的にラジオ体操を行うことで体内年齢や血管年齢が実年齢より若く、骨密度などの数値も良好であることが明らかになりました。令和6年度に、前回調査に参加した人等を対象として行った追跡調査の結果、前回の調査結果よりさらに若い傾向となり、ラジオ体操を継続することが体格維持に効果があるという結果が得られました。

【出展】一般財団法人簡易保険加入者協会委託調査

■体内年齢と実年齢の差(調査比較)



ラジオ体操サークル「基礎編」を開催しました

市では、ラジオ体操を推進するため、かめやま健康都市大学内にラジオ体操サークルを設置し、参加者を募集しています。健康都市大学の受講生以外も参加可能です。8月4日、西野公園体育館で全国ラジオ体操連盟指導委員の今井菜津美さんを講師として招いて、「基礎編」を開催し、約100人が参加しました。参加者の皆さんは、ラジオ体操の効果的な方法などを学び、のびのびと体を動かしていました。

発展編に参加してみよう!



申し込みはこちら



とき 12月20日(土) 午後1時30分~3時

ところ 西野公園体育館

＼ 気軽にご参加ください! ／

1日10分から始めてみようウォーキング



三重県ウォーキング協会
事務局長 多田 夏彦さん

Profile
三重県ウォーキング協会事務局長。県内のウォーキング大会やイベントの運営・指導などに精力的に携わる。

三重県ウォーキング協会 ウォーキングを通じて広く自然に親しみ、いつでも手軽に楽しめるウォーキング運動の普及と明るく健康な社会づくりによる地域発展に寄与することを目的に活動。ウォーキングに関する大会やイベントの運営・サポート、指導者の育成、コースマップの整備などを行う。

ウォーキングの始め方

無理のない範囲で継続することが大切

初めての人は、1日10分くらいから始めてみるのがおすすめです。脂肪を効率よく燃やすなら20分以上が理想ですが、朝10分、夕方15分など何回かに分けて歩いても効果が出ます。

1日の歩数目標は、一般的に8,000歩(約5km)から10,000歩(約6~7km)程度とされていて、これは、生活習慣病予防や健康維持に効果があるとされています。しかし、いきなり長い距離を歩くと無理が出てくるので、無理のない範囲で継続することが大切です。血流が良くなってくると体が軽くなり、早い人であれば1カ月くらいで効果を感じられます。無理なく続けられるように短い時間から始め、徐々に歩く時間を増やしていきましょう。

ウォーキングのコツ

「姿勢作り」がもっとも重要なポイント

ウォーキングは姿勢がすべてです。姿勢を良くすることで、効果は大きく変わります。姿勢作りのポイントは、肩の力を抜いて、胸を軽く開き、肩甲骨を寄せる意識を持つことです。こうすると呼吸がしやすくなる上、腕を振ったときに肩甲骨まわりが動きやすくなることで、血流が良くなり、肩こりの改善にもつながるなど、より高い効果が期待できます。

また、下腹部(おへその下あたり)に軽く力を入れてウォーキングすることもポイントです。背筋が自然と伸びやすくなります。身体の重心を意識し、良い姿勢ができると、手足も動きやすくなり、楽に歩くことができます。

「姿勢づくり」のポイント!



ウォーキングの続け方

仲間と一緒に楽しんで効果アップ!

ウォーキングには、主に3つの健康効果があります。1つ目は、脂肪燃焼や血流の改善、骨や筋の強化などの「身体的な効果」です。特に骨を強化するには、程よい刺激を継続的に与えるのが一番良いと言われており、ウォーキングは最適です。

2つ目は、脳の活性化や、リラックス効果、やる気を高めるなどの「精神的効果」です。亀山市には田んぼや山などの自然が多く、景観がとても良いので、リラックス効果は抜群です。

3つ目は、人との交友関係が広がり、社会参加のきっかけになるなどの「社会的効果」です。1人で歩くことが好きな人もいますが、みんなで一緒に続けることによって得られる効果もあります。実は、ここが一番重要であると言われています。

共通の目標を持つ仲間がいることで三日坊主になりがちな人も、互いに刺激し合うことができ、モチベーションアップにつながります。また、会話しながら歩くことで息を吐く運動にもつながり、効果が上がるとも言われています。仲間が頑張っている姿を見ると自分も頑張ろうと思えるので、ぜひ仲間と一緒にウォーキングを楽しんでほしいです。

みんなで歩いて、かめやまごと健康プロジェクトに参加しよう!

申込方法など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。



「緑の健部 かめやま」スタンプラリー

市公式LINEの機能を利用し、市内の公園や施設など全20スポットを巡る「スタンプラリー」を実施します。全スポット達成で健康マイレージポイントと交換できるデジタルクーポンが発行されます。

と き 9月1日(月)~12月31日(水)

*デジタルクーポンの交換期限は令和8年2月27日(金)まで。

全スポット達成で
健康マイレージ
1,000
ポイント付与

「緑の健部 かめやま」de ウォーキング

事前申込要

西野公園体育館前を発着点とした、ウォーキングを実施します。「かめさんコース(3.8km)」と「うさぎさんコース(6.6km)」から自分にあったコースを選んで参加しよう!

と き 11月29日(土)午前9時~正午 ※荒天時は翌日に順延。

参加費 1人200円(来場記念品あり/スポーツ保険料含む)

健康マイレージ
100
ポイント付与

使ってみよう!ウォーキングマップ

もっと歩きたくなるまち KAMEYAMA WALKING

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22地区(全33コース)のウォーキングマップを作成しました。このウォーキングマップは、健康マイレージアプリ内で活用していただけるほか、各地域まちづくり協議会でも冊子を設置しています。ぜひチャレンジしてみてください!



PDF版



今回の特集記事について
感想をお聞かせください!

