

かめやま健康都市大学の運営イメージ

(設置目的)

亀山市における「健康都市」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の向上を図ることを目指します。



かめやま健康都市大学

Kameyama Healthy City University

(実施内容)

選択コース（健康・食・運動）から希望するコースを選択し、必須コース（健康都市）の講座を合わせて受講します。

必要な受講講座数をクリアすると修了認定を受けることができます。

修了生の希望者が登録する「健都サポーター制度」により、修了生の活用につながります。



【令和5年度実施講座】

選択コース

健康	脳からみる健康 ～認知症やフレイル更年期を乗り越える～	川戸佳 (東京大学名誉教授)
	ちょっとした意識で健康に ～あなたとあなたの大切な人のために～	Otsuka 大塚製薬
	睡眠と健康の知恵袋講座	明治安田生命

食	機能性農産物を使って セルフケア食を考えてみよう	山本(前田)万里 (農研機構「イグゼクティブリサーチ」)
	軽度不調対策 おすすめレシピを食改さんと作ってみよう	亀山市食生活改善推進協議会
	栄養士と考える・家族みんなの食事	中北薬品株式会社

運動	① 体験してみよう、スクエアステップ (3回：ホップ・ステップ・ジャンプ)	重松良祐 (中京大学教授)
	自宅のできる筋トレ講座	三重ホンダヒート
	② ウォークからジョグへ 無理なくステップアップする方法	三重県ウォーキング協会
	元陸上日本代表が教える 正しく楽しい走り方	市野泰地 (鈴鹿大学・鈴鹿短大陸上部コーチ)

必須コース

健康都市	創設記念イベント (2023. 10. 7) (第1部) かめやま健都元年 ～健康政策の歩みと新たなステップ～	亀山市長 櫻井義之 ほか有識者によるパネルトーク
------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------

【健都サポーター制度】

健都サポーター制度は、修了生が健康都市の実現へのサポーターとなっていただく登録制度です。健康都市大学をはじめとした健康都市政策への関与や、自身の主体的な健康活動の周囲への好影響を發揮していただきます。

◎健都サポーター会議
市の健康施策の検討
サポーター活動の情報共有
健康都市大学の講座検討

○サポーター自身の活動
健康活動の率先行動
地域や友人に働きかけ

修了生の活用

【講座間の連携】

◎かめやま人キャンパス
相互連携学習機関として、受講者同士が講座を相互利用が可能とする

○その他の市実施講座
健康都市推進に関連する講座について、連携講座に位置付ける

連携