



## かめやまると健康プロジェクトの実施について

亀山市は、WHOの提唱する健康都市の実現を目指し、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、令和7年度から「かめやまると健康プロジェクト」を実施します。

このプロジェクトは、幅広い世代の市民の皆さんに継続的に行っていただきやすい「ウォーキング」と、認知度が高く、地域で取り組みやすい「ラジオ体操」の2つを核とした健康活動です。これらを一体的な取り組みとして発信することで、単発のイベントではなく、より多くの方にご参加いただき、運動・スポーツの習慣化を促進するとともに、地域全体（かめやまると）に健康活動を拡大することを目指し実施するものです。

「かめやまると健康プロジェクト」の1つ目は、来月23日に西野公園運動広場にて実施する「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」です。イベント開催を契機に、ラジオ体操指導者を育成するなど、健都サポーター等による地域でのラジオ体操の継続的な実施につなげたいと考えています。

2つ目は、9月1日から12月31日の間、市公式LINEアカウントを活用し、文化、環境、観光などに関連する市内の様々なスポットを回り、デジタルスタンプを集めていただく「緑の健都 かめやまスタンプラリー」です。達成状況に応じて、健康マイレージアプリ上でもコンプリートポイントを付与します。

3つ目は、11月29日に西野公園運動広場を発着点とし、ウォーキングを楽しんでいただく「亀山市市制施行20周年記念 緑の健都 かめやまdeウォーキング」です。健都サポーターが考えたのんびり「かめさん」コースと、はやあし「うさぎさん」コースの2つのコースに分かれて実施します。

これら3つのイベントを通じ、健康活動が地域に広がり、地域全体（かめやまると）が健康になることを期待しています。

いずれのイベントも、市内外のどなたにも参加いただけますので、ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、奮ってご参加ください。

詳細につきましては、別紙資料をご覧ください。