



かめやまると健康プロジェクト第2弾の実施について

亀山市は、WHOの提唱する健康都市の実現を目指し、個人の健康づくりを地域全体の取り組みへと広げるため、「かめやまると健康プロジェクト第2弾」を実施します。

このプロジェクトは、幅広い世代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、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して、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第2弾」の1つ目は、来月1日から翌年2月28日まで実施する「かめやまウェルネスラリー2026」です。本ラリーは、市公式LINEアカウントを活用し、市内の公共施設や都市公園などのスポットを巡るほか、指定イベントに参加いただくことでデジタルスタンプを集めていただくものです。参加特典として、デジタルスタンプの獲得状況に応じて、「けんこうマイレージ」アプリのポイントを付与します。

2つ目は、9月と10月の指定日に市内各所で一斉にウォーキングを行う「まちづくり協議会 de 一斉ウォーキング」です。本イベントでは、令和6年度に全地域まちづくり協議会で作成いただいたウォーキングコースマップを使用します。

3つ目は、11月28日に亀山公園野外ステージ前広場で開催する「ラジオ体操 to ウォーキング」で、ラジオ体操の講習会とウォーキングを実施します。申込方法など詳細は、広報亀山10月号に掲載する予定です。

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。