

	<p>高知県</p> <h1>須崎市</h1>  <p>市章</p>	<p>データ) 令和6年2月29日現在 人口: 19,625人 世帯数: 10,451世帯 面積: 135.44km² 市の木: サクラ 市の花: ヤマザクラ 市の鳥: カワセミ 担当部署: 健康推進課 連絡先: TEL 0889-42-1280 FAX 0889-42-1245</p>
<p>須崎市長 楠瀬 耕作</p>		

須崎市の紹介

須崎市は高知県の中西部に位置し、岡山、香川方面から高知自動車道を南下すると、太平洋に最初に出会える海・山・川の自然に培われた街です。豊かな自然のもと、海産物・農産物に恵まれ、「みょうが」は全国で圧倒的なシェアを誇ります。また、B級グルメ「鍋焼きラーメン」やゆるキャラグランプリ2016年で全国1位となった「しんじょう君」が有名です。



また、当市では、雇用の創出や交流人口の拡大を目的に、産・官・学・金融が連携し、JR須崎駅周辺を中心市街地を「海のまち」として位置づけ、2026年までに魚市場や海のまち図書館などを整備する「海のまちプロジェクト」を推進しています。

この「海のまちプロジェクト」は、かつて海洋都市として栄えた須崎が秘めるポテンシャルや歴史的価値に光を当て、新しい風を取り込みながら、地域社会の輝く未来を創造するチャレンジです。雇用の創出や交流人口の拡大を目指し、産・官・学・地元金融機関が連携して取り組んでいます。

わいわい！ガヤガヤ 健康井戸端会議

当市には昭和56年8月に発足した須崎市健康づくり推進協議会があり、正しい食生活の普及や啓発活動を目的とする食生活改善部会（29名）と、健診の受診勧奨、健診会場における協力、ウォーキングや体操などの運動普及活動を中心とする健康づくり部会（36名）が、それぞれ一年をとおして活動しています。その取組みの一つとして地域や職場で世代を超えて健康を高めるために話し合う「健康井戸端会議」を行っています。健康井戸端会議では、ヘルス・プロモーションの理念をベースに、本市の地域特性に合わせた健康づくりを推進するため、「家庭・地域・学校・職場・行政が共通の目標を持って健康づくりに取り組む」ことをボランティアと一緒に、「ワイワイガヤガヤ」と話し合い、ウォーキングイベントや地域での取組みのアイデアを出し合っています。

みんなと一緒に！ ゆうゆう大学

【介護予防事業～ゆうゆう大学～】

ゆうゆう大学（一般介護予防事業）において、いきいき百歳体操※や口腔ケア、低栄養予防を約4か月間（週1回・15回）コースで開催しています。

地域の集いに出かけて、みんなで一緒に取り組む体操が、日常生活の一部として市民の生活の中に溶け込んでいます。参加者の一人は、数回にわたる腰椎の圧迫骨折により大手術し、体を動かすことが面倒になっていましたが、百歳体操のおかげで、体をスムーズに動かすことができるようになり、「普段の生活もしやすくなった！体操のおかげです！」と話しています。

※いきいき百歳体操とは、高知で開発された介護予防を目的とした、筋力アップの体操です。

「一人では、よう続けん！ みんなあと一緒にするき 楽しい！」を合言葉に活動の輪が広がっています。
（続けることが出来ない）

すききスマイルポイント（ボランティアポイント制度）

令和3年4月から、市内の65歳以上の方が介護予防活動に参加してくれた際に、すききスマイルポイントを付与しています。

社会とのつながりを持つこと（社会参加）がフレイル予防や介護予防になることから、地域の集い（百歳体操等）や趣味・教養、スポーツのサークル活動等への参加を促すため、すききスマイルポイント事業を実施しています。このポイントは、年間獲得上限40ポイントで、20ポイントごとに商品と交換ができ、現在約800人の方が登録されています。

今後も、社会参加のきっかけづくりと、モチベーションの維持につながるように、より良い制度に更新していきます。

令和〇年度 (令和〇年4月1日～令和〇年3月31日)	
すききスマイルポイント (介護予防活動)	
スタンプカード	
	
登録番号	
氏名	