



市長 楠瀬 耕作

高知県

須崎市



市章

データ) 平成 31 年 4 月 1 日現在

人口 : 21,641 人

世帯数 : 10,767 世帯

面積 : 135.44 km²

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

Email:kenko1@city.susaki.lg.jp

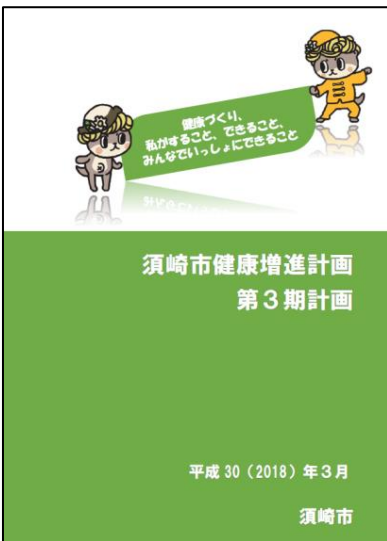
須崎市の紹介

須崎市は高知県の中西部に位置し、岡山、高松方面から高知自動車道を南下すると太平洋に一番最初に出会える海・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、近年は B 級グルメ「鍋焼きラーメン」やゆるキャラグランプリ 2016 で全国 1 位を獲得した当市のキャラクター「しんじょう君」が有名です。



健康増進計画第 3 期計画



健康増進計画は、「健康づくり、私がすること、できること、みんなでき、みんなでいっしょにできること」を基本理念に、「いつまでも

いきいきと健やかに暮らす(健康寿命の延伸)」をめざして、行政も市民も力を合わせて取り組んでいます

また、第 1 期計画時から健康井戸端会議と題して、各地区に出向いて健康づくり推進委員と共に須崎市の健康課題について定期的に話し合いをしています。この井戸端会議から各地域でウォーキングマップを作ろうという声があがり、須崎市内 8 地区のウォーキングマップが出来ました。



健康づくりはボランティアとともに

当市には昭和 56 年 8 月発足した須崎市健康づくり推進協議会があり、食生活改善の普及や啓発活動を中心とする食生活改善部会(35 名)と健診受診の勧奨、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(51 名)で構成されています。

各部会の推進委員が協力しあい、ヘルスマイトの伝達・健診の推進・ふれあい交流事業等の事業を展開しています。また、健診受診啓発として「やはり地域の方たちにも視覚に訴える物が必要」と推進員自らが考えた健康標語ののぼり旗を作成し、中心街のシンボルロードや公民館などに設置しています。



～ゆうゆう大学から地域の集いへ～



ゆうゆう大学の様子 住民サポーターもスタッフとして参加し、教室を盛り上げています。

平成 18 年からいきいき百歳体操*1)を取り入れた介護予防に取り組んでいます。現在は、ゆうゆう大学(介護予防事業)としていきいき百歳体操や口腔ケア、低栄養予防を 4 カ月(18 回)コースで開催しています。

卒業生は、ゆうゆう大学修了後も地域で集まり体操をしており、現在は市内 70 カ所の「地域の集い(住民による自主活動)」が誕生しています。一人では続けられないことも住民同士が集まることで継続することができ、見守りの機能も果たしています。また、定期的に介護予防に取り組んでいる「地域の集い」参加者の情報交換や学びの機会として交流会を実施しています。

毎年恒例となった 100 人で百歳体操では、テーマの通り 100 人そろっていきいき百歳体操を実施しています。



つど
「集い」10 年以上表彰者と
90 歳以上表彰者

100 人で百歳体操



集い交流会の様子100人で
いきいき百歳体操

*いきいき百歳体操とは高知県高知市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。