

みんなで取組もう!

SUKSK^{スクスク}生活



年齢を重ねてもいきいきと暮らすためには、
平均寿命だけでなく健康寿命をのばすことが大切です。

山形市では、市民の健康寿命を損なう3大原因(認知症・運動器疾患・脳卒中)を
予防するために、食事(S)、運動(U)、休養(K)、社会(S)、禁煙・受動喫煙防止(K)
に留意する「SUKSK(スクスク)生活」を提唱しています。

山形市民の健康寿命を損なう3大原因の予防

認知症

運動器疾患

脳卒中

高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病の予防

S 食事

U 運動

K 休養

S 社会

K 禁煙・
受動喫煙
防止

これらに配慮したバランスのよい生活習慣

健康な歯
減塩・栄養バランス

日光
適度な運動

余暇を楽しむ
適切な睡眠

社会インフラの整備
教育・仕事・人間関係
高齢者の社会参加

環境
受動喫煙のない

① 歯周病 対策

② 減塩 対策

③ 腹部肥満 対策

④ フレイル 対策

SUKSK(スクスク)の
項目と分析テーマの関連

ローマ字の
頭文字
SUKSK
(スクスク)
生活



分析のテーマ ～山形市保健所では、4つのテーマで市民の健康に関するデータを分析しました～

- ① 歯周病 唾液潜血検査結果と問診票(お口のチェックリスト)の関連
- ② 減塩 尿検査による推定食塩摂取量検査結果
- ③ 腹部肥満 腹囲と生活習慣病発症率の関連
- ④ フレイル 住民主体の通いの場 参加者の体力測定結果

