

# 6 スクスク (SUKSK) 生活のすすめ

## (1) スクスク (SUKSK) 生活とは

山形市民のみなさんが健康寿命を損なう原因を分析したところ、**認知症、運動器疾患（骨折・転倒、関節疾患）、脳血管疾患**で全体の約80%を占めていました。

これらを予防するために山形市では、「**食事 (S)、運動 (U)、休養 (K)、社会参加 (S)、禁煙・受動喫煙防止 (K)**」に留意する「スクスク (SUKSK) 生活」を提唱し、市民の皆さんの健康に対する意識を高めるためさまざまな取り組みを行っています。

## (2) 健康ポイント事業SUKSK (スクスク) を活用しよう

健康づくり活動へ参加したり、健診やがん検診を受けることでポイントを貯めると、抽選で素敵な記念品が当たります。スクスク生活に楽しく取り組んでみませんか？

### ① エントリー（参加申し込み）しよう

折込の申込書へ記入し郵送



### ② 健康づくりに取り組み、ポイントを貯めよう

事業参加ポイント・健（検）診ポイント・ボランティアポイント

### ③ 5,000ポイント貯まったら、抽選に応募しよう

9～10、13～14ページの写しを郵送

抽選は年2回（7月・1月）、応募締切 6月10日・12月10日



### 【お問い合わせ・お申込み】

山形市健康増進課 スクスク担当 電話:616-7271

郵送先:990-8580 山形市城南町1-1-1 霞城セントラル4階



## (3) 獲得ポイント記録台帳

◆ 健診・がん検診を受診した日にちを記録しましょう

		受診日	受診日
健康診断		月 日	月 日
がん検診	( )が ん	月 日	月 日
	( )が ん	月 日	月 日
	( )が ん	月 日	月 日

1つ受診した方…500ポイント、2つ以上受診した方…1,000ポイント

# ポイントシール台帳



























◆市の指定する事業やボランティア活動へ参加し、シールをもらったら、この台帳に貼りましょう。

- ・シール1枚につき500ポイントです。
  - ・運動などの活動は9～10ページへ記録しましょう。
- ※対象事業は、市ホームページや市報にてご確認くださいませ。



本手帳(2～5ページ)の記入でポイント贈呈!

1 /	2 /	3 /	4 /	5 /
介護予防手帳 目標設定ポイント 	ここから順に シールを貼って ください			
6 /	7 /	8 /	9 /	10 /
				
11 /	12 /	13 /	14 /	15 /
				
16 /	17 /	18 /	19 /	20 /
				
21 /	22 /	23 /	24 /	25 /
				

氏名 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

※抽選に応募する際は、必ず氏名・住所をご記入ください。