

6 SUKSK (スクスク) 生活のすすめ

(1) SUKSK (スクスク) 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「SUKSK（スクスク）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組を行っています。

(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。SUKSK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

講座等参加ポイント・健（検）診ポイント

③ 5,000ポイント貯まったら、抽選に応募しよう

13、17、18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



【お問合せ・お申込み】

山形市健康増進課 SUKSK推進係 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) 健診・がん検診記録台帳

◆ 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		R	年	月	日	R	年	月	日
がん検診	()が	R	年	月	日	R	年	月	日
	()が	R	年	月	日	R	年	月	日
	()が	R	年	月	日	R	年	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

SUKSKポイントシール台帳



◆市の指定するポイント対象事業（介護予防教室や介護支援ボランティア活動等）に参加し、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13～16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。
※アプリ限定の事業ではシール配付は行っておりません。



本手帳（3～6ページ）の記入でポイント贈呈！

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

氏名 _____ 電話番号 _____

住所 _____

※抽選に応募する際は、必ず氏名・住所・電話番号をご記入ください。