

山形市保健所シンクタンク研究レポート

第52回山形県公衆衛生学会発表

山形市健康ポイント事業 スクスク

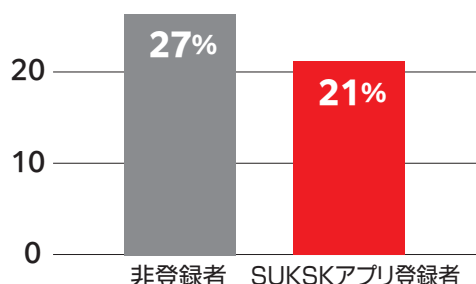
SUKSK

アプリを使っている人は、

健康診断の結果が良好な傾向でした

2024年度に特定健診を受診した山形市民を対象に
SUKSKアプリ登録の有無と健康状態の関連を分析(※1)

高血圧の人の割合(%)



**SUKSKアプリ登録者は、非登録者に比べ、
高血圧(※2)が有意に少ない**結果でした。

BMI(※3)、HDLコレステロール(※4)においても、
SUKSKアプリ登録者の方が健診結果が良好な
傾向であることが分かりました。

SUKSKアプリの

登録により、
健康意識が向上し、
身体活動及び身体運動が
促進されることが
示唆されました。

SUKSK
アプリ登録



健康意識の
向上



継続的な
ウォーキング

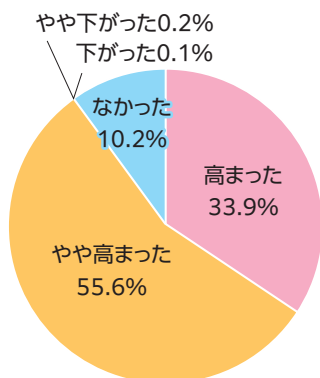


健診結果にプラスの
影響を与える可能性

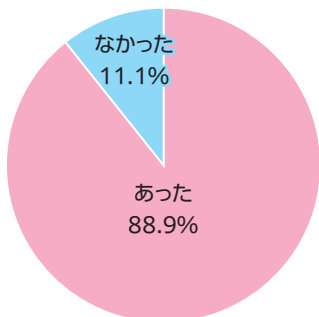


SUKSKアプリ利用者の約9割に 健康意識の向上と行動変容が見られました

健康への意識の変化



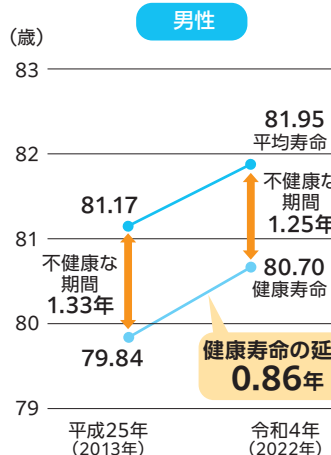
行動の変化



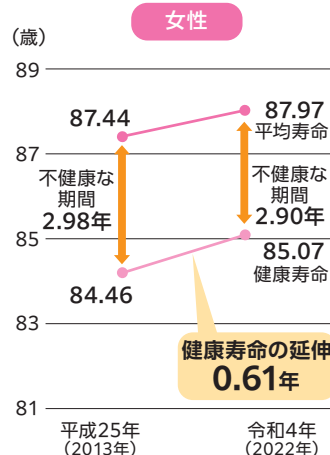
SUKSKアプリ登録者アンケート結果 (一部編集)
実施月: R5.8月、回答者数: 2,906人、回答率: 30%

健康医療先進都市を目指した様々な取り組みの結果、 市民の健康寿命が延びています

平均寿命の推移



平均寿命の推移



(出典) 山形市健康プラン2035

(※1) 分析対象: 国民健康保険加入者のうち、2024年度に特定健診を受診した40歳~74歳の14,375人。

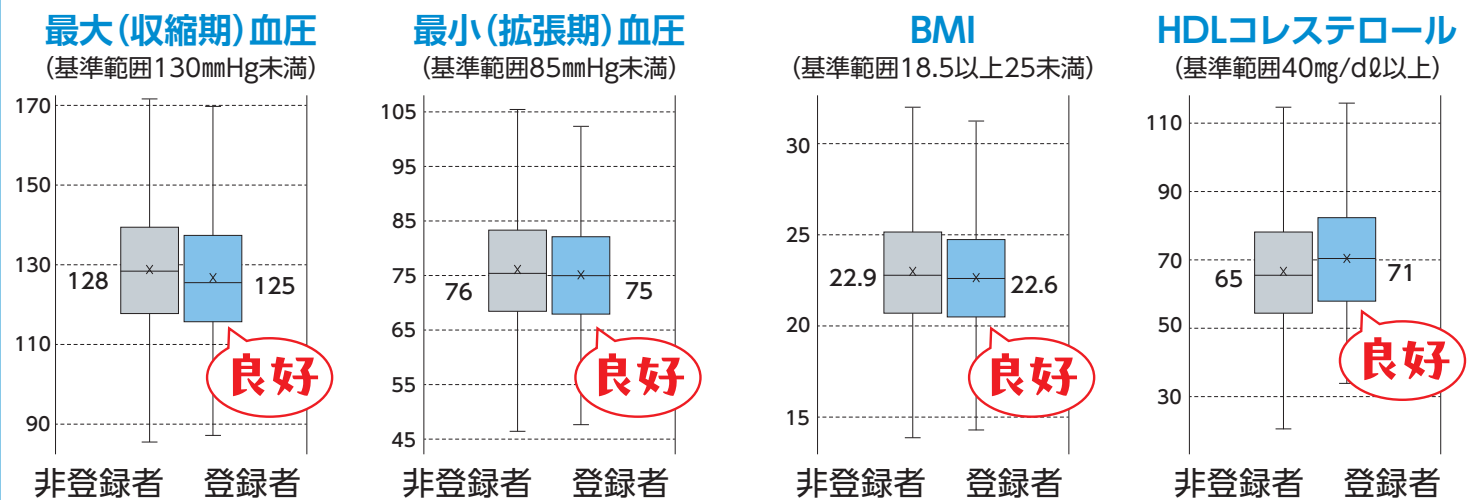
アプリ登録者とは、月に1日以上歩数データがあり、かつ月の平均歩数が100歩未満または50,000歩以上の者を除いたもの。

(※2) 高血圧: 最大(収縮期)血圧140mmHg以上、または最小(拡張期)血圧90mmHg以上とした。

(※3) BMI: [体重(kg)] ÷ [身長(m)]²によって算出される、肥満度の国際的な指標。

(※4) HDLコレステロール: 善玉コレステロールともいい、血管を守る働きをし、動脈硬化を防ぐ。

血圧・BMI・HDLコレステロールもSUKSKアプリ登録者の方が良好な傾向でした



毎日の健康習慣を見える化! SUKSKアプリの6つのポイント

1 歩いた歩数が見える

1日の目標歩数は、成人は8,000歩以上、高齢者は6,000歩以上が目安です。



2 歩数に応じたSUKSKポイントがもらえる



P
ポイント

※ためたポイントで山形牛や商品券が当たるかも!?



3 ランキングやフレンド機能で家族や友達と競い合える



4 ポイントアップデーなどの楽しく続けられる仕組み

UP!



5 血圧や体重などの日々の健康記録を入力できる



6



健診結果と日々の歩数をAIが分析してアドバイス



日々の変化をチェックすることで

- ①小さな変化に気づくことができる
- ②生活習慣の改善に役立つ
- ③医療機関での相談がスムーズになるなどのメリットがあります。



SUKSKアプリをダウンロードして歩いてポイントをためよう!

♡ けんこうマイレージ

健康ポイント事業SUKSK累計登録者数

20,000人突破!



山形市では、医師である市保健所長及び副所長のもと、保健師や管理栄養士等で構成するシンクタンク(研究機能)により市民の健康データを分析し、科学的根拠に基づいた政策立案に取り組んでいます。