

令和5年度 山形市健康医療先進都市推進協議会

日 時：令和5年11月7日（火）

午前11時00分～午前11時45分

場 所：山形市役所11階 大会議室

次 第

1 開会

2 会長あいさつ

3 委員紹介

4 報告

(1)健康医療先進都市の推進に向けた山形市の取組について

①シンクタンクの取組について 資料1、資料1-2

②山形市健康ポイント事業SUKSK（スクスク）について 資料2

③減塩対策について 資料3

④受動喫煙防止対策について 資料4

(2)「山形市健康づくり21」計画推進の進捗状況及び市の健康 づくりに関する取組状況について 資料5

5 協議

(1)今後の取組について 資料6

(2)山形市健康づくり21の次期計画策定について 資料7

(3)その他

6 その他

7 閉会

山形市健康医療先進都市推進協議会委員 名簿

任期：令和5年4月1日から令和7年3月31日まで

分野	団体名	協議会委員		備考
		役職名	氏名	
会長	山形市	市長	佐藤 孝弘	
学識 経験者	山形大学大学院医学系研究科	医療政策学講座教授	村上 正泰	
保健医療	山形市医師会	会長	金谷 透	欠席
	山形市歯科医師会	会長	小関 陽一	
	山形市薬剤師会	会長	筒井 伸	欠席
地域福祉	山形市社会福祉協議会	常務理事	高瀬 謙治	
地区組織等	山形市自治推進委員長連絡協議会	会長	宮舘 照彦	
	山形市体育振興会連合会	副会長	横山 一則	
	山形市PTA連合会（母親委員会）	副母親委員長	渡邊 玲子	
	山形市老人クラブ連合会	会長	藤澤 陸夫	
体育及び 健康に 関する 団体等	山形市食生活改善推進協議会	会長	星野 みち子	
	山形市健康づくり運動普及推進協議会	会長	齋藤 啓子	
	山形市スポーツ協会	会長	逸見 良昭	
産業・ 産業保健 関係機関	山形商工会議所	会頭	矢野 秀弥	欠席
健康保険 組合等	全国健康保険協会 山形支部	支部長	丹野 晴彦	
教育 ・保育関係	小学校校長会	養護教諭部会 部会長(第7小)	原田 健男	
	中学校校長会	会長 (第5中)	齋藤 真一	欠席
	山形市民間立保育園・認定こども園協議会	運営理事	撫養 みず紀	

事務局

健康医療部	部長	伊藤 哲雄
健康医療部	保健医療監（兼）保健所長	山下 英俊
健康医療部	保健医療次監（兼）保健所副所長	加藤 裕一（欠席）
保健総務課	次長（兼）課長	三條 恵美
保健総務課	課長補佐 （兼）総務企画係長	長澤 明彦
健康増進課	課長	後藤 好邦
健康増進課	課長補佐	山川 修
健康増進課 精神保健・感染症対策室	室長	川合 尚子
健康増進課 精神保健・感染症対策室	副室長（感染症予防担当）	高嶋 亜希子
健康増進課	SUKSK推進 調整主幹	柴崎 麻実
健康増進課	課長補佐（健康栄養担当） （兼）健康栄養係長	畠山 浩美
健康増進課SUKSK推進係	係長	大場 俊幸
健康増進課SUKSK推進係	主任	佐藤 大地
健康増進課SUKSK推進係	主任管理栄養士	原田 さよ莉
健康増進課SUKSK推進係	主任歯科衛生士	千葉 靖子
健康増進課SUKSK推進係	保健師	小林 桜子

山形市健康医療先進都市推進協議会設置要綱

(設置)

第1条 健康医療先進都市の実現に向けて、「健康」及び「医療」を核とした、健康寿命の延伸を目指した予防の取組並びに山形市民の実態に基づいた対策（SUKSK生活）及び「山形市健康づくり21」の推進を円滑かつ効果的に図るために必要な事項を協議するため、山形市健康医療先進都市推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(協議事項等)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 健康医療先進都市の推進及びその支援体制に関すること。
- (2) 山形市民の実態に基づいた対策（SUKSK生活）の推進及びその支援体制並びに普及啓発に関すること。
- (3) 「山形市健康づくり21」の推進及びその支援体制並びに普及啓発に関すること。
- (4) その他市民の健康づくりのために必要と認められる事項に関すること。

(構成)

第3条 協議会は、会長及び委員25人以内をもって構成する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が依頼する。

- (1) 保健所等関係行政機関の代表者
- (2) 市医師会、市歯科医師会等保健医療関係団体の代表者
- (3) 社会福祉協議会等社会福祉関係団体の代表者
- (4) 地域の代表者並びに体育及び健康の関係団体の代表者
- (5) 産業・産業保健の関係機関の代表者
- (6) 健康保険組合等の代表者
- (7) 教育・保育関係団体の代表者
- (8) 学識経験者
- (9) その他協議会の運営に当たり必要と認められる者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長)

第5条 協議会の会長は、市長をもって充てる。

(会議)

第6条 協議会の会議は、会長が招集し、会長は、その議長となる。

(幹事会)

第7条 協議会に第2条の協議事項等を検討するため、幹事会を置く。

2 幹事会は、幹事をもって構成する。

3 幹事は、第3条第2項第1号から第7号までの団体等に属する者、学識経験者その他協議会の運営に当たり必要と認められる者のうちから会長が依頼する。

4 会長は、必要に応じ、幹事会の会議を開催することができる。

(事務局)

第8条 協議会の事務局は、健康医療部(山形市保健所)健康増進課に置く。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、平成30年6月27日から施行する。

(山形市健康づくり推進協議会設置要綱の廃止)

2 山形市健康づくり推進協議会設置要綱(昭和53年11月6日施行)は、廃止する。

附 則

この要綱は、平成31年4月1日から施行する。

<シンクタンクの取組について>

資料 1



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。
このことに関連し、山形市保健所では、医師をはじめ専門職によるシンクタンクを設置し、以下の4つのテーマで山形市民の健康に関連するデータを分析するとともに、その結果を基に、山形市では市民の健康寿命を延ばすことに繋がる施策・事業を実施しています。

令和元年度～令和3年度の分析テーマとその概要

関連する主な施策・事業

歯周病

- 山形市民の唾液潜血検査の結果と、歯科定期健診の受診の有無、問診票（お口のチェックリスト）の回答結果の関連を分析した。
- 問診票（お口のチェックリスト）でチェックのつく項目が多い方、歯科定期健診の受診が無い方の唾液潜血検査の陽性率が高いことがわかった。

分析結果の詳細は、4ページ～①歯周病を参照

生涯にわたり自分の歯を健康に保つため、歯周病の予防・早期発見につながる事業を実施する。

- 唾液検査による歯周病検診の実施
- 問診票（お口のチェックリスト）の作成
- 歯周疾患検診の受診券の発行等による「8020運動※1」の推進
- リーフレットやホームページ等による周知・啓発

減塩

- 山形市民の尿を用いた推定食塩摂取量検査の結果と、血圧、BMI※2との関連を分析した。
- 市民の1日の食塩摂取量は、国の目標値よりも平均で約2g多く、食塩摂取量が多いほど高血圧の割合が高いこと、また、肥満（BMIが25以上）の方において食塩摂取量が多いことがわかった。

分析結果の詳細は、6ページ～②減塩を参照

「減塩」や「栄養バランス」に気をつけ、街全体で減塩に取り組む環境づくりの機会となる事業を実施する。

- 集団健診での推定食塩摂取量検査の実施
- 生活習慣病予防栄養講座（適塩講座）や減塩講演会の実施
- 減塩レシピ集の作成・配布
- 市内飲食店における「SUKSK（スクスク）メニュー」の認定及び周知
- 健康ポイント事業SUKSK（スクスク）の実施
- リーフレットやホームページ等による周知・啓発

塩

腹部肥満

- 山形市の国保加入特定健康診査のうち、一定の条件を満たす方の腹囲と、糖尿病、高血圧の発症率の関連を分析した。
- 腹囲が大きくなるにつれて、その後の5年間の糖尿病や高血圧の発症率が高まること、統計的に特定保健指導対象基準値以下でも糖尿病、高血圧の発症リスクがあることがわかった。

分析結果の詳細は、9ページ～③腹部肥満を参照

専用のスマホアプリや歩数計を活用した、健康づくりや健康診査の受診等のきっかけづくりとなる事業を実施する。

- 健康ポイント事業SUKSK（スクスク）の実施
- 山形市ウォーキングマップの作成
- 健康増進ウォーキングロード、サイクリングロードの整備
- 筋肉量測定やストレッチ体操などの講座の実施
- 保健指導の実施
- リーフレットやホームページ等による周知・啓発

フレイル

- 山形市「住民主体の通いの場※3」参加者の体力測定の結果から、6か月の体操の効果について分析した。
- 週1回以上行う介護予防の体操は、高齢者の身体機能に一定の効果が得られ、「住民主体の通いの場」での活動が立ち上がりや歩行動作などの運動器の機能向上に効果があることがわかった。

分析結果の詳細は、12ページ～④フレイルを参照

地域包括支援センターや生活支援コーディネーターと連携し、住民主体の通いの場の活動を支援する事業を実施する。

- 「住民主体の通いの場」の立ち上げ・継続支援
- 地区介護予防講座（地域の予防活動支援）の講師派遣等の支援
- リーフレットやホームページ等による周知・啓発

S
食事

U
運動

K
休養

S
社会

K
禁煙
受動喫煙防止



※1 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。

※2 肥満や低体重（やせ）の判定に用いる数字（[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出）。日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」で、肥満はその度合いによってさらに「肥満1」から「肥満4」に分類される。また、BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になる状態であるとされており、25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされている。

※3 住民の皆さんが主体となって、身近な集会所等に週1回以上集まり、介護予防の活動（いきいき百歳体操など）を行う場。

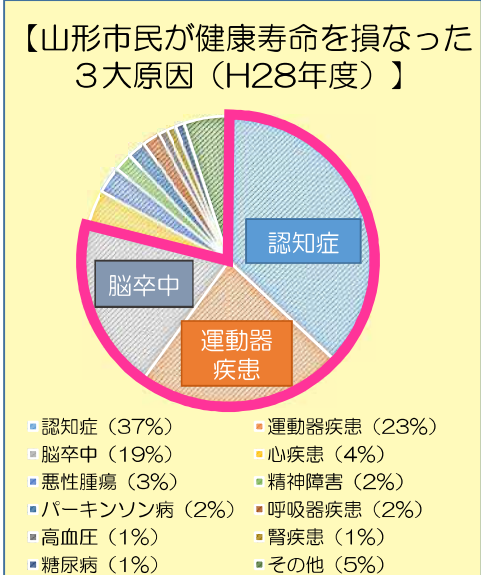


この調査報告については、山形学院高等学校の生徒と一緒に制作した動画で解説しております。
詳しくは左の二次元コードから動画をご覧ください。
(<https://www.youtube.com/watch?v=9PLBE8NVF4Y>)

山形市のシンクタンクチームによる 調査報告

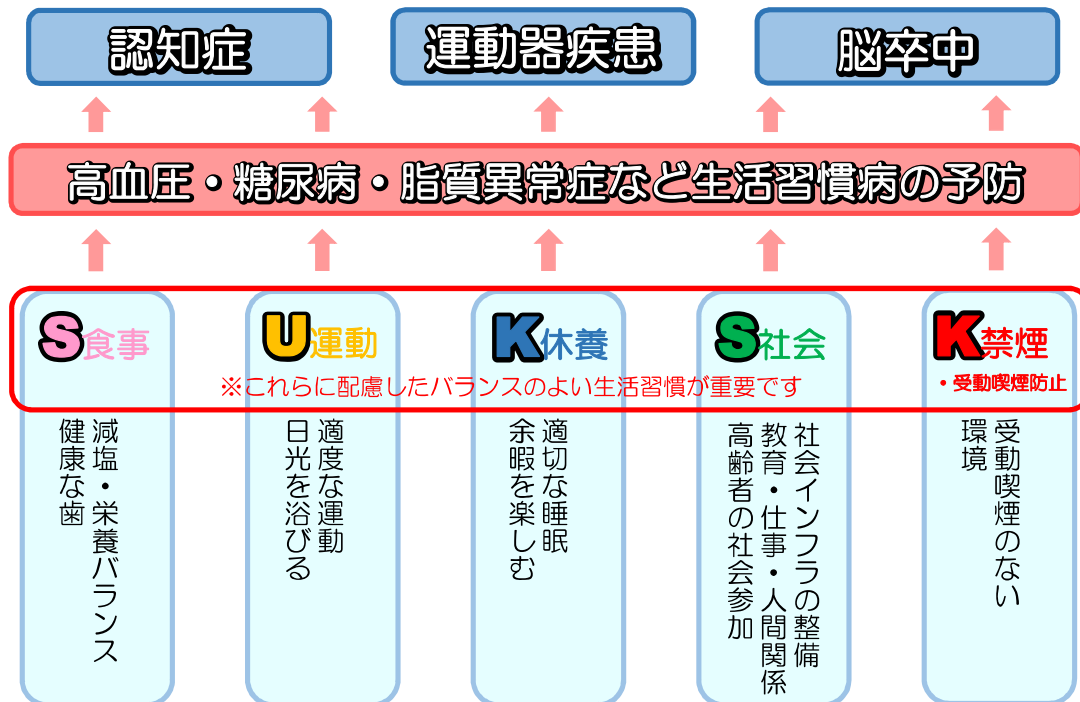
年齢を重ねてもいきいきと暮らすためには、**平均寿命**だけでなく**健康寿命**をのばすことが大切です。

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。



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



山形市では、「SUKSK（スクスク）生活」に関連する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。

分析テーマ

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

推定食塩摂取量検査結果と高血圧・肥満の関連

③ 腹部肥満

腹囲と生活習慣病発症率の関連

④ フレイル

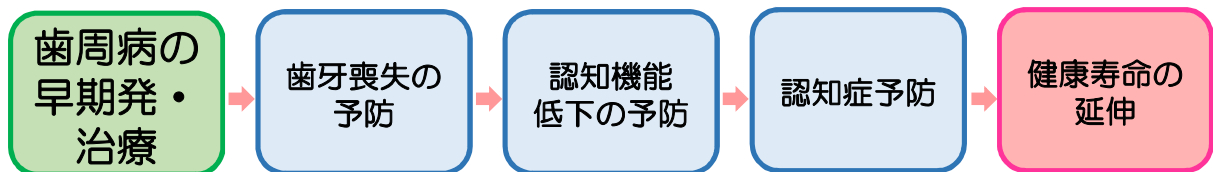
住民主体の通いの場 参加者の身体機能に及ぼす影響

① 歯周病

山形市民の健康寿命を損なう3大原因のうち、第1位は「認知症」です。

認知機能が低下する原因の1つに「^しが^が歯牙喪失（歯を失うこと）」があります。「歯牙喪失」の最大の原因は「歯周病」です。

そのため、歯周病対策は認知症予防や健康寿命の延伸につながります。



山形市では、歯周病の早期発見を目的に、微量な血液を検出する唾液潜血検査による歯周病検診を行っています。

① 歯周病（令和元年度～令和3年度）

山形市民470名の唾液潜血検査（平成30年度実施）の結果を分析し、令和元年度には対象者を1,558名に増やし、唾液潜血検査の結果と歯科定期健診の有無との関連について分析しました。

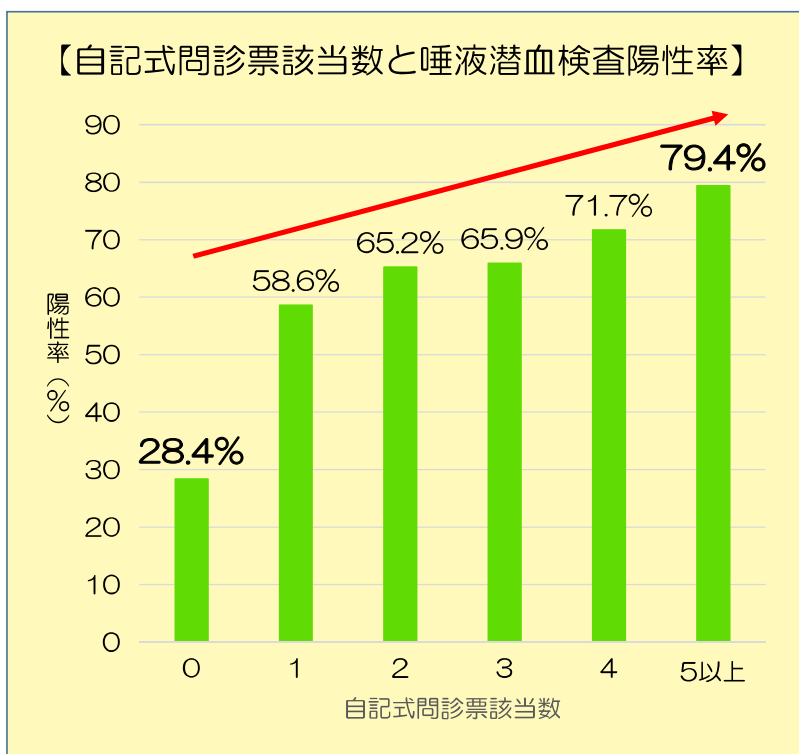
唾液潜血検査を受けた方から歯科定期健診の受診の有無と、下記の間診票（お口のチェックリスト）に回答してもらい、検査結果を分析しました！

問診票：お口のチェックリスト

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 歯を磨くと歯ブラシに血がつく | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食片がよくはさまる |
| <input type="checkbox"/> 歯茎が腫れている | <input type="checkbox"/> 歯が以前より長くなったように見える |
| <input type="checkbox"/> 冷たい水を飲むと、歯や歯ぐきがしみて痛い | <input type="checkbox"/> 朝起きたとき、口の中にネバつきがある |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる | <input type="checkbox"/> 歯茎を押すと膿（うみ）がでる |
| <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする、噛みにくい | <input type="checkbox"/> 歯ぐきの周りにプラークや歯石が付いている |

（https://www.ida.or.jp/pr/pdf/hanogakko/hanogakko_vol57.pdfより引用）

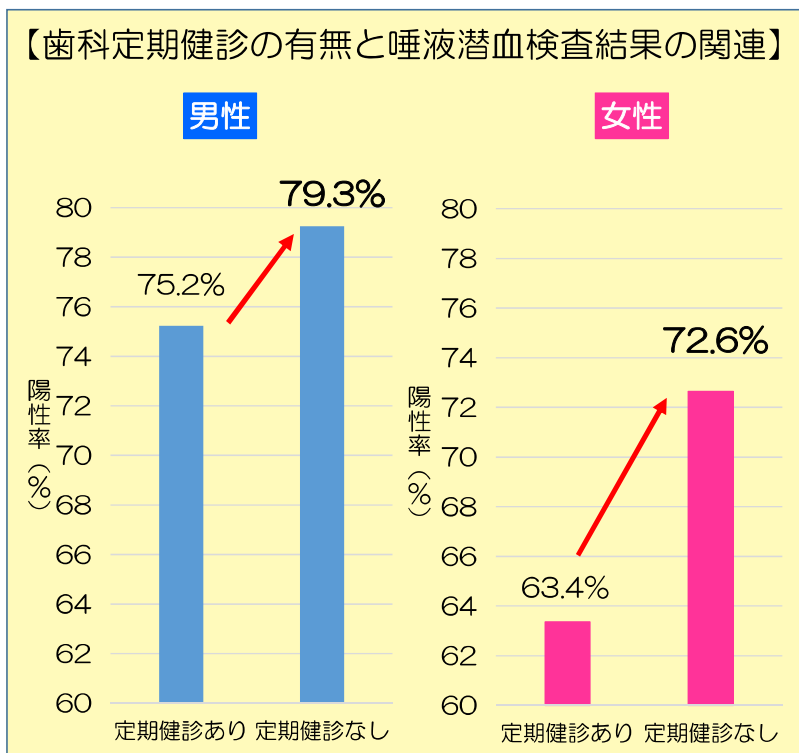
① 歯周病（令和元年度～令和3年度）



唾液潜血検査
「陽性」の人は

チェックリスト
に1つ以上
チェックが付く
ことが多い結果
となりました。

① 歯周病（令和元年度～令和3年度）



唾液潜血検査
「陽性」の人は

歯科定期健診を
受けていない人
が多い結果とな
りました。

① 歯周病（令和元年度～令和3年度）

問診票：お口のチェックリスト

みなさんも、
お口の状態を
チェックして
みましょう！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 歯を磨くと歯ブラシに血がつく | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食片がよくはさまる |
| <input type="checkbox"/> 歯茎が腫れている | <input type="checkbox"/> 歯が以前より長くなったように見える |
| <input type="checkbox"/> 冷たい水を飲むと、歯や歯ぐきがしみて痛い | <input type="checkbox"/> 朝起きたとき、口の中にネバつきがある |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる | <input type="checkbox"/> 歯茎を押すと膿（うみ）がでる |
| <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする、噛みにくい | <input type="checkbox"/> 歯ぐきの周りにプラークや歯石が付いている |

（https://www.ida.or.jp/pr/pdf/hanogakko/hanogakko_vol57.pdfより引用）

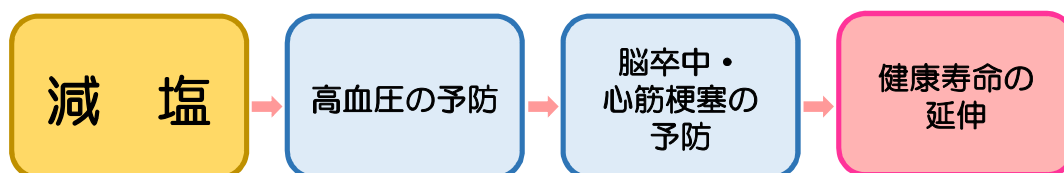
- 1つでもチェックが付いた方は、歯周病のリスクが高いと考えられます。
- チェックのつく項目が増えるほど唾液潜血検査での陽性率が高いこともわかっています。

一度歯科医院を受診して**歯周病の検査**を受けましょう。

② 減塩

山形市民の健康寿命を損なう3大原因の1つが「**脳卒中**」です。

脳卒中の最大の危険因子は、高血圧です。
その予防には、食塩摂取量を減らすこと「減塩」が必要です。



山形市では、市民が健康に長生きできることを目指して、「減塩」に取り組んでいます。

② 減塩（令和元年度～令和3年度）

山形市民406名の尿を用いた推定食塩摂取量検査（令和元年度実施）の結果を分析し、令和2年度には対象者を3,569名に増やし、推定食塩摂取量検査の結果と高血圧・肥満との関連について分析しました。

※推定食塩摂取量検査とは、尿検査の数値と年齢・体重・身長から食塩摂取量を計算式で算出する方法です。

② 減塩（令和元年度～令和3年度）

令和2年度 推定食塩摂取量検査の結果

<食塩摂取量の現状>

	国 目標量※1	山形市 摂取量※2	全国 摂取量※3	山形県 摂取量※4
男性	7.5 g 未満	10.1 g	10.9 g	11.2 g
女性	6.5 g 未満	9.1 g	9.3 g	9.6 g

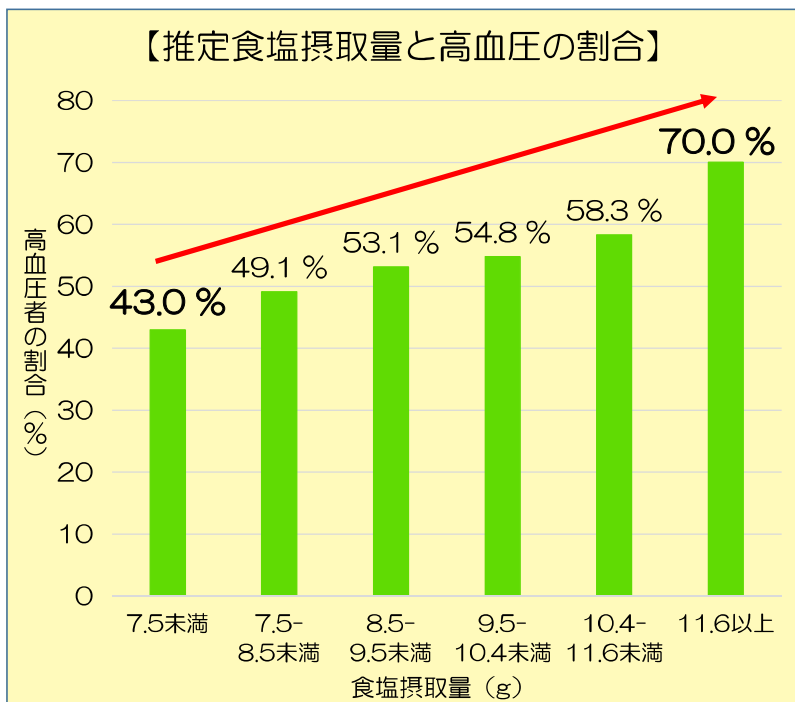
男性10.1 g（最小値 2.7 g、最大値 18.9 g）
女性 9.1 g（最小値 3.2 g、最大値 21.9 g）

※1：日本人の食塩摂取基準（2020年版）
※3：令和元年国民健康・栄養調査

※2：健診受診者推定食塩摂取量検査の平均値
※4：平成28年県民健康・栄養調査

② 減塩（令和元年度～令和3年度）

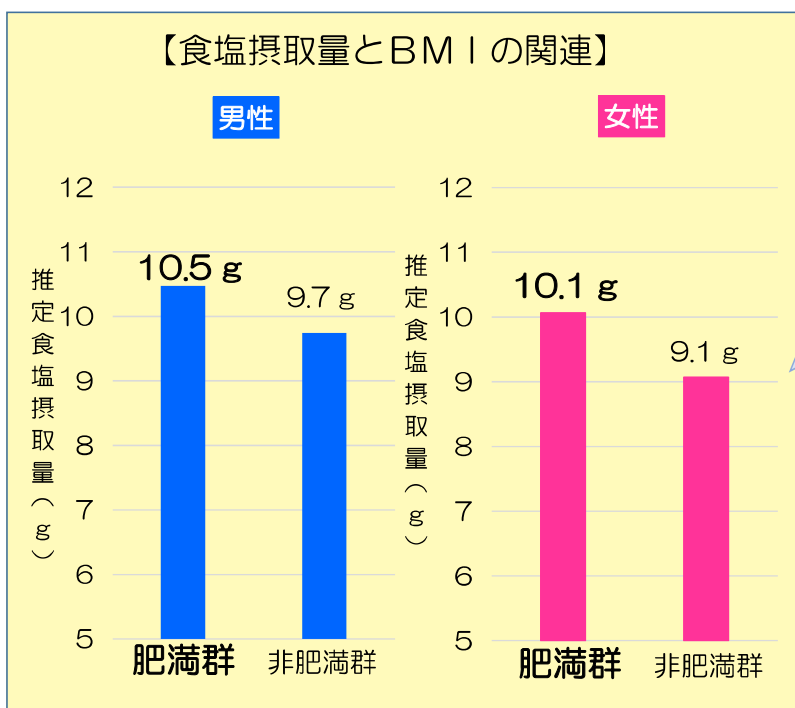
令和2年度 推定食塩摂取量検査の結果



食塩摂取量が多くなると高血圧者の割合が増加する結果となりました。

② 減塩（令和元年度～令和3年度）

令和2年度 推定食塩摂取量検査の結果



対象者をBMI25以上の肥満群とBMI25未満の非肥満群に分けて調査しました。

肥満群の方が食塩摂取量が多い結果となりました。

② 減塩（令和元年度～令和3年度）

山形市の現状からも、引き続き**減塩**に取り組んでいく必要があると考えられます。

今日からできる！減塩のポイント

- 調味料は「かける」から「つける」へ
調味料の使用量を減らしましょう！
- 麺類の汁は残す
スープを半分残すと、約3～4 gの減塩になります！
- 食塩・しょう油よりも、香辛料・酸味・旨味を利用
こしょうやカレー粉、酢やレモン、にんにく、しょうが等を使いましょう！
- 野菜を積極的に！果物はほどほどに！
野菜や果物のカリウムは余分なナトリウムを排出します。果物は糖分が多いので、適度に。

推定食塩摂取量検査を受けましょう。（1日の推定食塩摂取量がわかる検査です。）

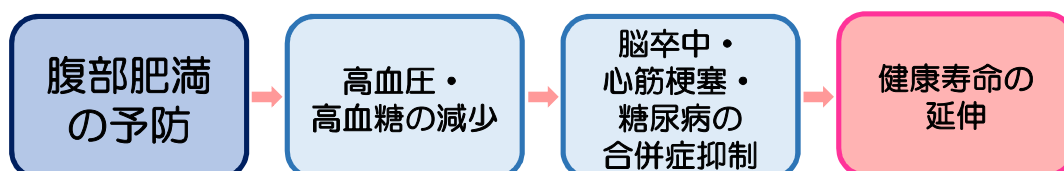
山形市では、公民館等で行う健診で、推定食塩摂取量検査を実施しています。食塩摂取量を「見える化」し、ご自身の健康に役立ててください。

③ 腹部肥満

腹部肥満は、高血圧や糖尿病のリスクとなります。
生活習慣病予防には、早期からの対策が重要です。

特定健康診査では、たとえ腹囲のみが基準値（男性85 cm・女性90 cm）を超えていても、血圧・血糖・血清脂質などの検査値が基準範囲内であれば特定保健指導の対象にはなりません。

生活習慣病予防には早期からの対策が重要であるため、山形市では、血圧・血糖・血清脂質の検査結果が受診勧奨値でない方等について、男女別に腹囲により将来の生活習慣病の発症率に差があるか否かを調査しました。



③ 腹部肥満（令和元年度～令和3年度）

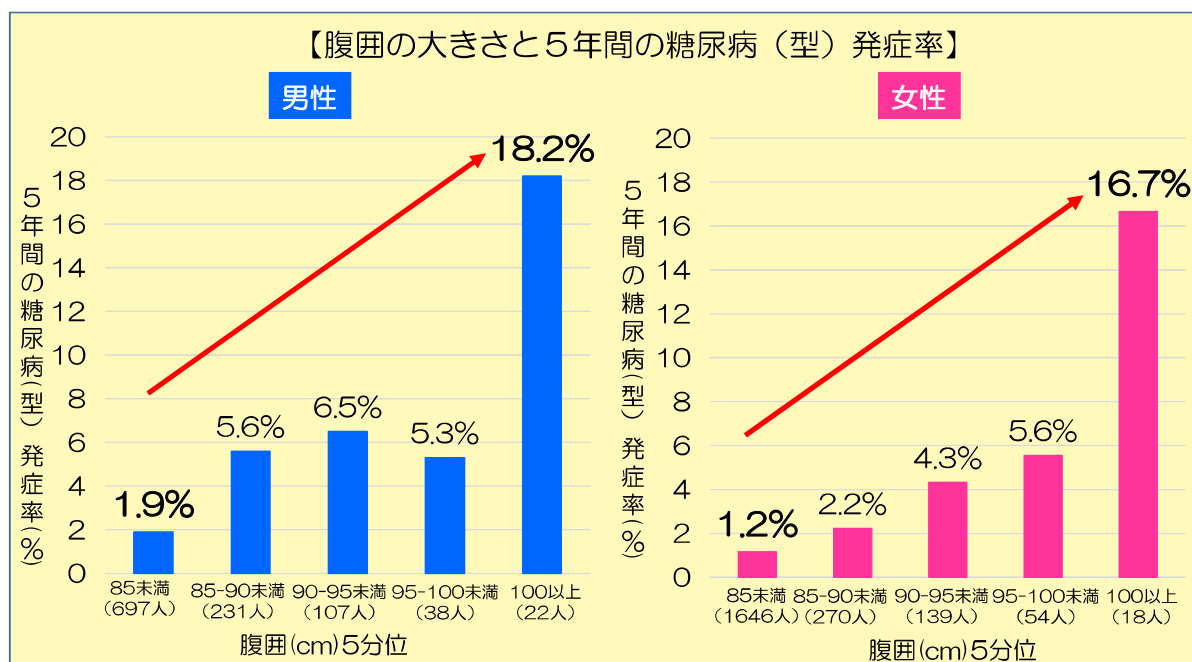
山形市の国保加入特定健康診査（平成23年度・平成28年度実施）の全受診者のうち、**調査項目**※1を満たす人を対象とし、糖尿病と高血圧の発症率について分析しました。

※1 調査項目詳細

- (1) 男性／女性（性別ごと）
- (2) HbA1c※2、血圧、中性脂肪の検査結果が受診勧奨値でない
- (3) 糖尿病、高血圧あるいは脂質異常症の服薬なし
- (4) 脳血管障害・心血管障害・腎不全・腎透析の既往歴なし
- (5) 平成28年度まで5年間追跡可能（平成28年度特定健診参加）

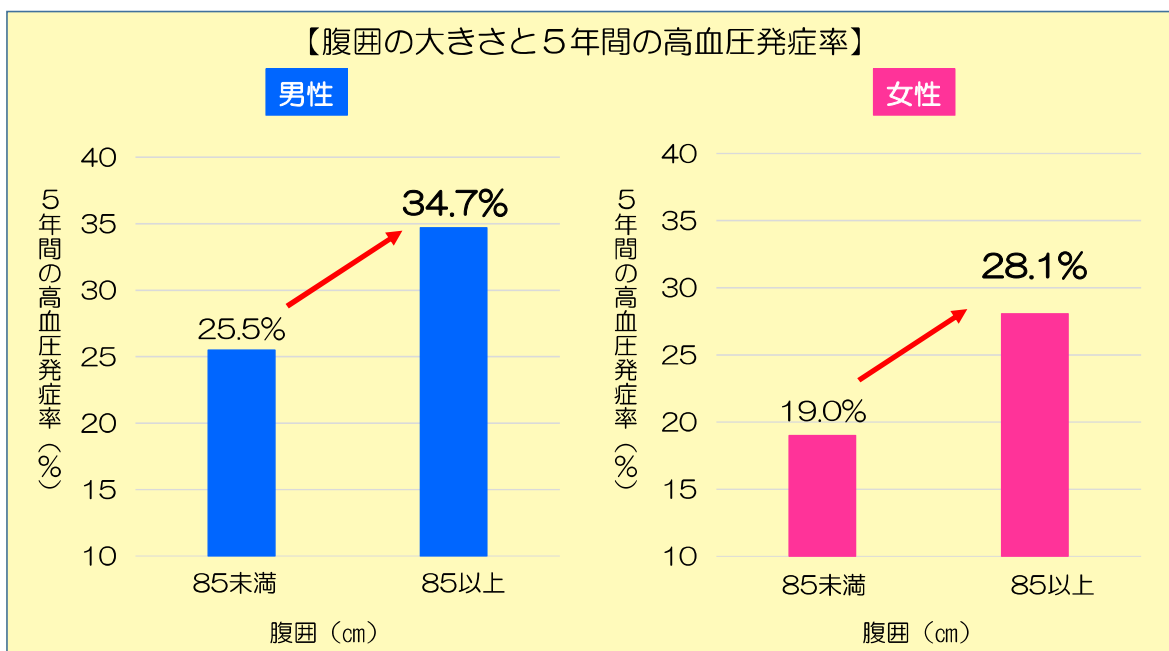
※2 HbA1cは、糖化ヘモグロビンの1つで、糖尿病の指標になる。

③ 腹部肥満（令和元年度～令和3年度）



男女ともに腹囲が大きくなると将来の糖尿病の発症率が有意に上昇することがわかりました。

③ 腹部肥満（令和元年度～令和3年度）



男女ともに腹囲が大きくなると将来の高血圧の発症率が有意に高まることがわかりました。

③ 腹部肥満（令和元年度～令和3年度）

そこで、山形市民のデータを基に、糖尿病発症・高血圧発症について、男女別の最適な**カットオフ値**を算出しました。

ある検査や測定結果から、特定の疾患に罹患した、または罹患するリスクがあるということを判断するための数値。

	男性	女性
糖尿病発症	84.0 cm	83.0 cm
高血圧発症	82.3 cm	79.9 cm
(参考) 特定保健指導対象基準値	85.0 cm	90.0 cm

特定保健指導対象基準値以下でも、糖尿病・高血圧の発症リスクがあることを認識しておく必要があります。

③ 腹部肥満（令和元年度～令和3年度）

腹部肥満の人は、5年後の糖尿病と高血圧のリスクが高いため、今のうちから気を付けていく必要があります。

できることから始めよう！

～食事～

- **栄養バランスに気をつける**
「主食」「主菜」「副菜」をそろえて栄養素をまんべんなく摂取できるような食事を心がける。
- **食べ過ぎに注意**
食べ過ぎはエネルギー、食塩摂取過多になります。お菓子は1日200kcal以内を目安に楽しみましょう。
- **1日3回の食事のリズムをつける**
朝食抜きや遅い夕食、食事の間隔が長くなる等で生活リズムを崩すと、肥満につながりやすくなります。

～運動～

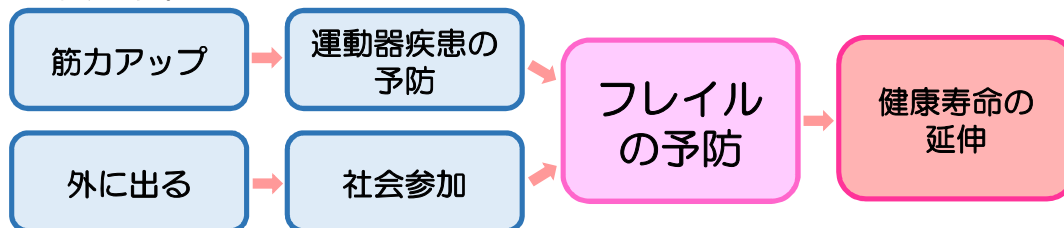
- **有酸素運動をする**
有酸素運動は、長時間持続可能な軽度～中等度の運動を言います。最も手軽にできる有酸素運動は、「歩行」です。
- **積極的に有酸素運動をするために…**
 - ① スマートフォンや歩数計を活用する
自分の運動量を知ることが第一歩
 - ② 食後は食器の後片付けなど家事をする
家事は有酸素運動にあたります
 - ③ 階段を使う
エレベーターやエスカレーターは使わない
 - ④ こまめに動く
動かないより動くほうが絶対に得です！

④ フレイル

健康な状態と要介護状態の中間の段階のこと。

山形市民の健康寿命を損なう3大原因の1つが「**運動器疾患**」です。

その主要な原因が転倒・骨折です。転倒・骨折のリスクを低減するためには、筋力アップするための運動を継続して行うことが重要です。



山形市では、市民が年齢を重ねてもいつまでもいきいきと暮らすことができるよう、「**住民主体の通いの場**」を推進しています。

住民の皆さんが主体となって、身近な集会所等に週1回以上集まり、介護予防の活動（いきいき百歳体操など）を行う場です。

④ フレイル（令和2年度～令和3年度）

山形市「住民主体の通いの場」参加者185名の体力測定（平成28年～令和2年）の結果から6か月間の体操の効果について分析しました。



体力測定の測定項目（4項目）

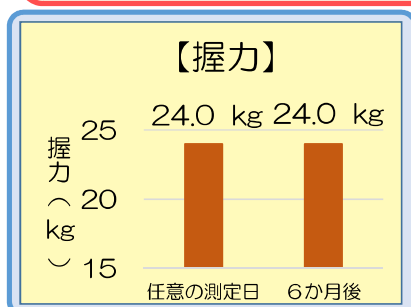
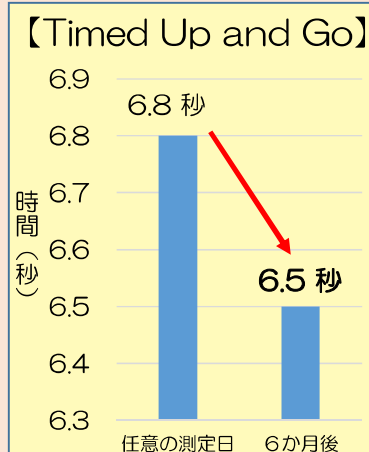
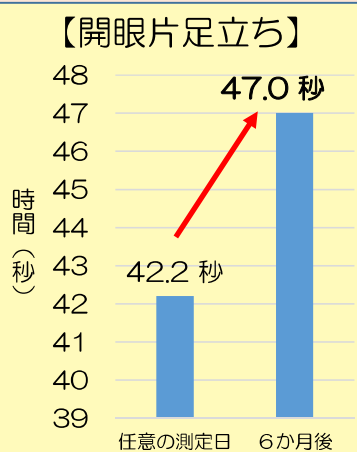
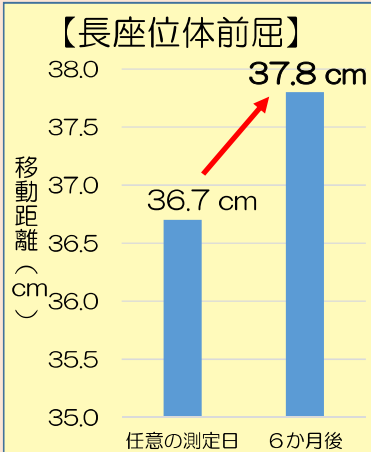
- ・ 長座位体前屈
- ・ 開眼片足立ち
- ・ Timed Up and Go※
- ・ 握力



※Timed Up and Go

運動機能検査法の一つ。椅子に座った姿勢から立ち上がり、3 m先の目印点で折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定します。

④ フレイル（令和2年度～令和3年度）



握力は効果を認めることができませんでした。


週に1回以上、介護予防の体操（いきいき百歳体操）を行うことで、身体機能に一定の効果が得られました。

④ フレイル（令和2年度～令和3年度）

みんなで取り組みましょう！


- 「住民主体の通いの場」に参加しましょう！
市内各地区の集会所等で実施されています。長寿支援課予防推進係やお住いの地区の地域包括支援センター、担当の生活支援コーディネーターへお問い合わせください。
- 「住民主体の通いの場」の立ち上げ・継続支援
これから実施したいと考えている団体や現在実施している団体を支援します！
 - ・通いの場の効果や活動例のご紹介
 - ・「いきいき百歳体操」の説明
 - ・体操のDVDとおもりの無料貸出
 - ・体力測定 など
- 自宅でも続けられる運動（いきいき百歳体操より抜粋）
パンフレットを長寿支援課窓口やコミュニティセンター・公民館等に設置しています。また、市ホームページからダウンロードもできますのでご利用ください。

① 立ち座りの運動




足の裏がしっかりと床に着くように座ります。
ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。
1セット10回、できる方は2セットします。

② 膝伸ばしの運動




足先を自分の方に向けてるようにして膝を伸ばし、ゆっくり元に戻します。右足が10回終わったら、左足も同様に行います。
できる方は2セットします。

③ 深呼吸



鼻から息を吸い口から息を吐き、気持ちよく身体を伸ばしながら行います。

介護予防に取り組みましょう！



山形市の取組を一部ご紹介します！



「SUKSK（スクスク）生活」について紹介しているベニ。

毎日の健康づくりでポイントをためられるベニ！
抽選で、山形県の特産品や市内店舗で使える商品券などが当たるベニ。

毎月、減塩メニューを紹介しているベニ！



山形市健康ポイント事業SUKSK（スクスク）について

1 事業概要

(1) 目的

健康医療先進都市の実現に向けて、食事（S）、運動（U）、休養（K）、社会（S）、禁煙・受動喫煙防止（K）の頭文字をキーワードとした「SUKSK（スクスク）生活」を提唱し、市民の健康に対する意識を高め、健康寿命の延伸を目指す。

(2) 内容

市民が楽しく健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、「山形市健康ポイント事業SUKSK」を実施している。具体的には、専用のスマートフォンアプリ又は歩数計等を活用し、毎日の歩数や、健康づくりに関する講座等への参加、健康診断や各種検診の受診、SUKSKメニューを食べることで健康ポイントが獲得でき、ためたポイントは記念品抽選に使用することができる。

2 令和4年度の実施状況について

(1) 累計登録者数（令和5年3月31日現在）

単位：人

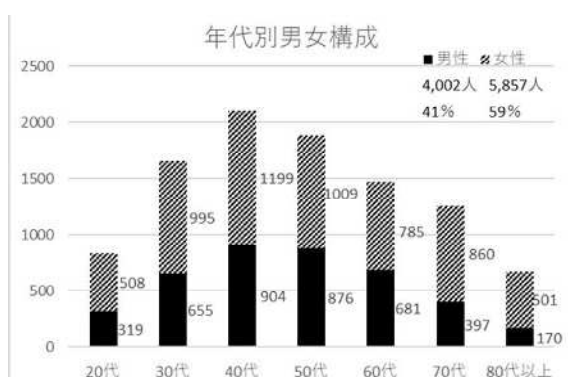
区分	累計登録者数	目標定員	達成率	備考
①スマホアプリ	8,081	11,100	72.8%	個人:6,663人 事業所:1,418人(60事業所)
②歩数計	878	900	97.6%	
③手帳等	900	-	-	歩数ポイント以外のポイントをためて参加することができる。
①+②	8,959	12,000	74.6%	
①+②+③	9,859	12,000	82.2%	

登録資格 個人登録の場合：山形市に住所を有する18歳以上の方

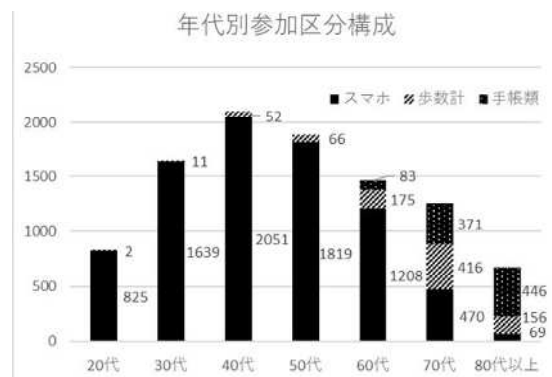
事業所登録の場合：市内事業所に勤める18歳以上の方（アプリでの参加のみ）

(2) 登録者の構成（令和5年3月31日時点）

①年代別男女構成



②年代別参加区分構成



※登録者の約6割が女性。年代別では30代～50代の働き盛りの世代の人数が多い。

(3) 令和4年度の記念品抽選結果について

①前期抽選

令和4年1月1日～6月30日のポイントを対象として、令和4年7月25日に抽選を実施、600名の方に記念品を送付。

年代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	手帳類	合計
参加者数	591	1293	1600	1419	989	625	168	768	7453
達成者数	117	286	540	614	530	284	41	146	2558
達成率	19.8	22.1	33.8	43.3	53.6	45.4	24.4	19.0	34.3

②後期抽選

令和4年1月1日～12月31日のポイントを対象として、令和5年1月25日に抽選を実施、2,000名の方に記念品を送付。

年代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	手帳類	合計
参加者数	773	1553	1996	1782	1247	781	202	889	9223
達成者数	229	501	837	913	759	415	65	242	3961
達成率	29.6	32.3	41.9	51.2	60.9	53.1	32.2	27.2	42.9

③アプリ新規登録者限定ミニ抽選（R4新規取組）

令和4年6月15日～9月14日の期間にアプリで登録した方の中で、1,000ポイントためた人の中から抽選で400名様に記念品を送付。

期間	アプリ新規登録者	1000P 達成者	達成率	キャンペーン
R4.6.15～9.14	1,172	771	65.8	あり

3 実績

(1) 登録者数

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度 R5.7.11 現在
目標（累計登録者数）	2,000	4,000	8,000	12,000	16,000
累計登録者数	3,243	5,028	6,864	9,859	11,300
増加数	—	1,785	1,836	2,995	1,441
累計事業所数	23	46	52	60	68

(2) KPI（成果指標）

①健康ポイント事業SUKSK（スクスク）参加者の8,000歩以上歩く人の割合（年間）

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
目標	—	初年度の2%以上の増加	初年度の4%以上の増加	初年度の6%以上の増加	初年度の8%以上の増加
実績値	18.0%	17.9%	18.4%	18.6%	

②アプリを活用した参加者のうち健康ポイント対象事業を週1回以上行った人の割合

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
目標	—	53.0%	55.0%	57.0%	59.0%
実績値	51.0%	36.0%	56.0%	58.0%	

4 その他

(1) 参加事業所の健康づくり支援

働き盛り世代のSUKSK（スクスク）生活定着に向け、各事業所に健康ポイント事業SUKSKを活用した取組実施の支援を行った。

減塩対策事業について

1 令和4年度の実施状況について

(1) 推定食塩摂取量検査事業

① 目的

特定健診等に合わせて推定食塩摂取量検査を実施し、減塩の取組への意識を高めるとともに、当該検査において、推定食塩摂取量の多い方に栄養改善講座の案内を送付し、啓発を図る。

② 対象者

公民館等で行う、特定健診、すこやか健診、75歳以上の方の健康診査受診者で、検査を希望する方。

③ 実施結果

<推定食塩摂取量の受検者数と平均値> (g/日)

年度	総数	男性		女性	
		人数	平均値	人数	平均値
R 1	406	172	10.0	235	9.4
R 2	6,467	2,445	10.1	4,022	9.1
R 3	5,661	2,217	10.1	3,444	9.2
R 4	5,551	2,164	10.2	3,387	9.2

※令和元年度は、試行的に滝山地区、蔵王地区をモデル地区として実施した。

④ 結果の活用

健診結果や問診票（「塩分チェックシート」による意識調査）との相関関係を確認し、今後の普及啓発活動に反映する基礎資料を得る。また、栄養改善講座を開講し、推定食塩摂取量の多い方に受講を勧奨した。

・栄養改善講座

年度	回数	総数	男性	女性
R 2	1	28	12	16
R 3	5	100	51	49
R 4	4	83	34	49

(2) SUKSK（スクスク）メニュー認定事業

① 目的

SUKSKメニュー提供店にて同メニューを提供し、健康ポイント事業やポスター、チラシ等で市民に周知することで、減塩や健康づくりの普及啓発を図る。

② 内容

中心市街地の飲食店において、山形市が定める基準にあったメニュー（食塩控えめ・野菜たっぷり・バランス等）を監修し、SUKSKメニューに認定。（別添資料 参照）

<実績>

年度	店舗数 (延べ)	メニュー数 (延べ)	提供食数
R 1 (11~3月)	2	2	517
R 2	14	43	12,542
R 3	17	66	29,313
R 4	18	87	34,482

(3) 減塩レシピ集の作成

① 目的

市民の減塩への意識を高め、手軽に家庭でも実践できるように減塩料理のレシピ集を作成し、減塩の普及啓発を図る。

② 内容

山形市食生活改善推進協議会に減塩レシピ集作成への協力を依頼し、5000部作成した。



写真は一例です。
季節によって
材料が変わる
場合があります。



いろいろなメニューを
楽しみましょう

食べて、健康に

SUKSK

メニュー menu



SUKSK(スクスク)メニューとは…

山形市では、健康医療先進都市の実現に向けて「SUKSK(スクスク)生活」を推進し、食事では「減塩」と「栄養バランス」に取り組んでいます。そこで市民の皆様が健康寿命延伸を図ることを目的に、賛同を得た中心市街地等の飲食店で、基準を満たしたメニューを「SUKSK(スクスク)メニュー」と認定し、提供店からは市民の健康づくりへの取組みにご協力いただいています。

SUKSKメニューの種類

- SUKSK 減塩 山形市
- SUKSK 食塩控えめ 山形市
- SUKSK 野菜たっぷり 山形市
- SUKSK バランス 山形市

SUKSK 減塩メニュー
食塩控えめ、野菜たっぷり、バランスのすべて満たしたメニュー



- 市役所食堂
- 旬菜四季ひろぜん
- marki garni(マーキガルニ)
- 山形国際ホテル
- そば処庄司屋 御殿壺七日町店
- 萬屋薬局 Pinus(ピノス)カフェ

- そば処郷土料理 紅山水
- 中国料理 紅花樓
- 西洋料理TANAKA
- 十一屋レストラン 七日町本店
- 栄屋本店
- Classic Café(クラシックカフェ)

- ぼっぶや霞城セントラル店
- Pont tree cafe(ボンツリーカフェ)
- パリ21区
- Café Dining Patio(カフェ ダイニング パティオ)
- 中華料理 櫻果林
- 味工房 すず

(令和5年2月現在)



山形市保健所 健康増進課 Tel.023-616-7273

詳しくは
山形市 スクスクメニュー





メニュー
menu

提・供・店

山形国際ホテル

☎633-1313

山形市香澄町3-4-5



市役所食堂

☎623-6513

山形市旅籠町2丁目3-25



旬彩四季 ひろぜん

☎685-8760

山形市城南町1丁目1-1霞城セントラル24F



marki garni

(マーキガルニ)

☎673-9583

山形市香澄町2-1-2



そば処 庄司屋

御殿塚七日町店

☎673-9639

山形市七日町2-7-6



萬屋薬局 Pinus

(ピノス)カフェ

☎676-7425

山形市七日町1-2-35



そば処郷土料理 紅山水

☎679-5102

山形市十日町2-1-8



中国料理 紅花樓

☎647-6311

山形市城南町1丁目1-1霞城セントラル24F



西洋料理 TANAKA

☎673-0933

山形市七日町2丁目1-3プラザビル七日町2F



十一屋レストラン

七日町本店

☎622-0011

山形市七日町1-4-32

建て替え
工事期間中
休業



栄屋本店

☎623-0766

山形市本町二丁目3-21



Classic Café

(クラシックカフェ)

☎666-3131

山形市七日町2-7-6



ぱっぷや

霞城セントラル店

☎616-4448

山形市城南町1-1-1霞城セントラル1F



Pont tree cafe

(ボンツリーカフェ)

☎615-1930

山形市七日町1-1-1N-GATE1F



パリ21区

☎674-7078

山形市木の実町9-4



Café Dining Patio

(カフェダイニングパティオ)

☎631-3311

山形市十日町4丁目2-7ホテルキャッスル1F



中国料理 「櫻果林」

☎631-3311

山形市十日町4丁目2-7ホテルキャッスル12F



味工房すず

☎646-2446

山形市春日町8-5



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」を提唱しております。

※掲載したメニューは一例です。季節によりメニューの内容が変更になる場合があります。店舗の情報は令和5年2月現在のものです。

受動喫煙防止対策について

1 改正健康増進法及び山形県受動喫煙防止条例に基づく取組

(1) 趣旨

市民の生命及び健康を受動喫煙の悪影響から守るため、受動喫煙に関する知識の普及及び受動喫煙防止に関する意識の啓発等を通じ、望まない受動喫煙を防止する社会環境の整備を図る。

改正健康増進法（2020（令和2）年4月1日施行）により、原則屋内禁煙となるほか、20未満の方の喫煙エリアへ立入禁止、屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要、喫煙室には標識掲示が義務付けられている。（別添資料 参照）

(2) 具体的な取組

- ・世界禁煙デー（5月31日）に合わせ、Facebookに喫煙をする際、喫煙場所を設置する際の配慮義務等の情報を掲載。
- ・禁煙週間（5月31日～6月6日）に合わせ、ラジオモンスターハロー山形声の広報に出演し、受動喫煙防止対策と歯の健康について情報提供を行い、市民に広く周知。
- ・市民や事業所等からの受動喫煙に関する相談及び現地調査・指導の実施。（18件）
- ・食品衛生責任者講習会（主に飲食店事業者対象）において、受動喫煙防止に関する出前講座（教育）を実施。（25回、700名）
- ・12月10日（土）に健康ポイント対象事業として、「受動喫煙を防いで健康長寿！～たばこの煙による体への影響について～」の講演会を実施。

講師	山形市立病院済生館 放射線科科长 大竹修一 医師
参加者数	17名

2 山形市子どもの受動喫煙防止条例に基づく取組

(1) 趣旨

受動喫煙による健康への悪影響から子どもを保護するための措置を講ずることにより、子どもの心身の健やかな成長に寄与するとともに、現在及び将来の市民の健康で快適な生活の維持を図ることを目的として、条例を制定（令和3年3月1日施行）し、以下の取組を実施する。

(2) 具体的な取組

- ・令和4年度山形市健康べんり帳に山形市子どもの受動喫煙防止条例の制定に関する情報を掲載。（各世帯へ配布）
- ・5月の「二十歳の祝賀式」において、山形市子どもの受動喫煙防止条例を周知するチラシを配布。
- ・世界禁煙デー（5月31日）に合わせ、山形市役所周辺において、子どもの受動喫煙防止条例について街頭周知活動を実施。
- ・山形市ホームページにおいて、山形市子どもの受動喫煙防止条例及び山形市子どもの受動喫煙防止条例に関する情報を掲載継続。
- ・小学校において、受動喫煙防止に関する出前講座（教育）を実施（1回92名）。

子どもをたばこの煙から守りましょう



山形市

令和3年
3月1日施行

子どもの受動喫煙防止条例



\\ こんな場面は注意が必要です //

換気扇・空気清浄機があるから大丈夫と
思っていないですか？

換気扇の下で喫煙してもたばこの害を排除することはできません。

また、空気清浄機も、たばこの煙を除去することはできません。

ベランダや庭で吸えば大丈夫と
思っていないですか？

サッシや窓の隙間から室内に煙が流れ込む他、喫煙後室内に戻ってから吐く息にも、有害物質が含まれています。

屋外で吸えばどこでも大丈夫と
思っていないですか？

たばこの煙は広範囲に広がるため、屋外でも受動喫煙を生じさせてしまうことがあります。学校周辺や、子どもの行事の会場周辺などでの喫煙は周囲の状況に配慮が必要です。

望まない受動喫煙を防止するためご協力ください！



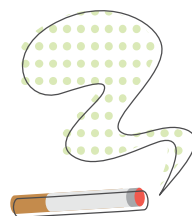
【お問合せ】
山形市健康医療部健康増進課 健康増進係
電話 023-616-7271

子どもの受動喫煙に関するアンケート調査の結果はこちらから▶▶▶



山形市 子どもの受動喫煙防止対策について 検索

なぜ子どもの受動喫煙防止対策が必要なの？



子どもは、自分でたばこを吸うようなことは普通ありません。しかし、屋外や家庭など、子どもの近くで喫煙することによって生じたたばこの煙を、受動的に吸ってしまうことが、子どもたちにとって大きな問題となっています。子どもは、自分の意思で受動喫煙を避けることが困難です。全ての子どもが、安心して健康に暮らせるよう、どんな場所であっても子どもに受動喫煙をさせることのないようにするために条例が制定されました。

条例のポイント

1. 子どもが周囲にいる場所では、喫煙をしないよう努めなければなりません。

- 子どもが同乗している車内
- 子どもが遊んでいる公園、児童遊園等
- 学校や保育所等、小児科等の病院又は診療所その他これらに準ずるものの周辺路上

2. 家庭等において、子どもの受動喫煙の防止に努めなければなりません。

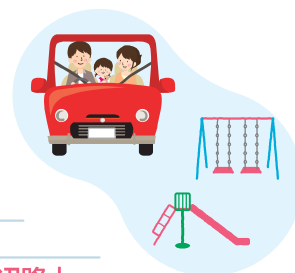
- 受動喫煙を避けることが困難な施設等へ子どもを立ち入らせない

3. 事業者等の責務として、子どもの受動喫煙の防止に努めなければなりません。

- 使用又は管理する施設において、受動喫煙防止対策を実施
- 市が実施する子どもの受動喫煙の防止に関する施策への協力

4. 市は、子どもを受動喫煙から守るための施策を推進します。

- 子どもの受動喫煙防止対策を推進するための環境の整備
- 受動喫煙の有害性などの知識・意識の啓発
- 学校教育、社会教育などの場において、受動喫煙防止などに関する教育を実施



条例に関するQ&A

Q1 子どもが近くにいないければ、喫煙しても良いですか？

A1 煙は広範囲に広がるため、屋外でも受動喫煙を生じさせてしまうことがあります。特に子どもが多く利用する公園や学校等の周辺で喫煙をする際は、配慮が必要です。

Q2 公園等の屋外に灰皿が置いてある場所では喫煙しても良いですか？

A2 子どもが周囲にいない場合は喫煙可能ですが、望まない受動喫煙を防止するため周囲に人がいる場合は配慮が必要です。

Q3 加熱式たばこも対象になりますか。

A3 対象になります。
(加熱式たばこにより吐く息は、見えにくいエアロゾルになっています。)

※エアロゾルとは空中にたばこ煙の微細な粒子のこと。

※ 条例全文については、山形市ホームページをご覧ください。



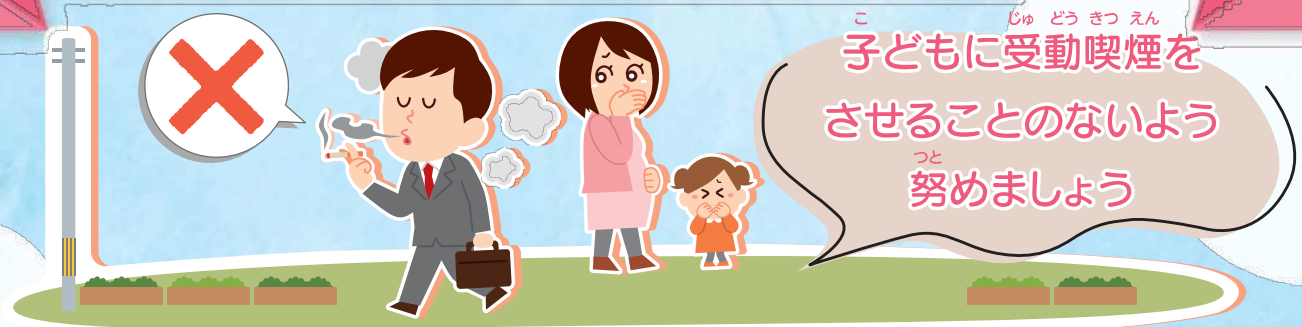
けむり けん こう まも
 たばこの煙からみなさんの健康を守る
 ための決まりができました



やま がた し
山形市

れい わ ねん
 令和3年
 がつ にち
 3月1日スタート

こ じゅ どう ぎつ えん ぼう し じょう れい
子どもの受動喫煙防止条例



こ じゅ どう ぎつ えん
 子どもに受動喫煙を
 させることのないよう
 つと
 努めましょう

けん こう あく えい きょう
健康に悪影響があるたばこの煙は3種類です

副流煙(ふくりゅうえん)

たばこの先から立ち上がる煙のこと。
 直接吸うよりも体への影響が大きい煙
 (発がん性物質やニコチン、一酸化炭素が
 主流煙の数倍も含まれています。)

呼出煙(こしゅつえん)

たばこを吸う人の吐き出した煙のこと。

主流煙(しゅりゅうえん)

たばこを吸うときに発生する煙のうち、た
 ばこを吸っている人が口から直接吸い込
 む煙のことをいいます。



【お問合せ】
 山形市健康医療部健康増進課 健康増進係
 電話 023-616-7271



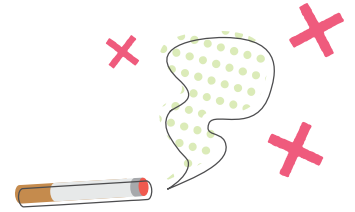
子どもの受動喫煙に
 関するアンケート調査の
 結果はこちらから▶▶▶

山形市 子どもの受動喫煙防止対策について 検索



うち ひと いっしょ
お家の人と一緒によんでべニ!

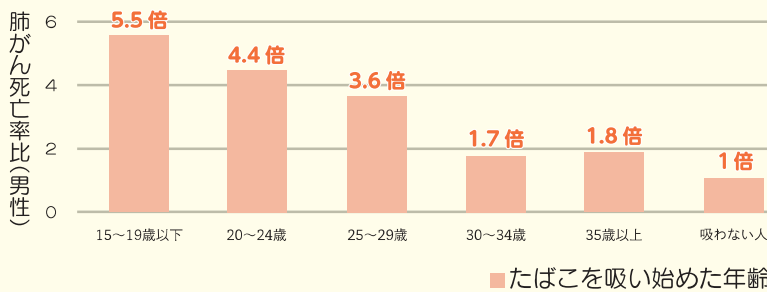
たばこの煙は、なぜからだに悪いの？



たばこの煙には、約70種類の発がん性物質や多くの有害物質が含まれています。たばこを吸わない人でも、誰かが吸っているたばこの煙を吸い込んでしまうことがあります。これを「受動喫煙」といいます。

受動喫煙は健康へ悪影響を及ぼすことが科学的に明らかになっており、子どもは、受動喫煙の影響(喘息、呼吸機能低下、中耳炎、むし歯)を受けやすいので注意が必要です。

●たばこを吸いはじめた年齢と肺がん死亡率の関係



たばこを吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんや心臓病で死亡する危険性が高くなります

(ホームページ「厚生労働省「喫煙の健康影響について」より作成)

たばこの煙から身を守るためにどうしたらいいの？

1 たばこを吸うための場所にはいかない
たばこの煙に近づかない



左のマークが
入口に表示されて
いたり、灰皿を
みつけたら…



- ・20歳にならない人は入ることができません
- ・たばこを吸っている人がいたら近づかない

受動喫煙にあわないために、自分の命は自分で守りましょう!

2 たばこは、一度でも吸わないことが大切

子どもは、大人よりたばこに入っているニコチンの依存症になりやすいため、一度吸い始めるとやめたくてもやめられなくなってしまいます。





山形県内の飲食店の皆さまへ

新たな「受動喫煙防止対策」の実施について



2020年（令和2年）4月1日から、

**全ての飲食店が「原則屋内禁煙」になります。
確実な対応をお願いします。**

2018年（平成30年）7月に「健康増進法の一部を改正する法律」（以下「改正法」）、同年12月に「山形県受動喫煙防止条例」（以下「条例」）が制定され、2020年（令和2年）4月1日からは、多くの人々が利用する全ての施設で受動喫煙防止の取組みが必要となります。早急な対応をお願いします。

- 飲食店を含む店舗やオフィス・事業所など多くの施設が「原則屋内禁煙」となります。
- 喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室の設置が可能です。
- 既存の小規模飲食店にのみ、特例が認められます。

飲食店

《原則屋内禁煙》
《喫煙専用室等の設置可》
《小規模飲食店の特例》

状況に応じて
①～③の
いずれか
を選択要

【屋内】

① 屋内禁煙化 【⇒1】

② 喫煙専用室等設置 【⇒2】

（既存の小規模飲食店のみ）
③ 特例により喫煙可 【⇒3】

【屋外】

喫煙場所を設ける場合は、施設の入
入口や通路等から
離すなど、受動喫
煙が生じないよう
配慮しなければならない。



1 屋内禁煙とする場合

- ・喫煙用器具・設備等を撤去してください。
 - ・飲食店が禁煙とした場合は、**禁煙標識を掲示**するように努めてください。（条例）
 - ・県で禁煙標識（ステッカー）を配布していますので御活用ください。
 - ・これから禁煙化するという場合は、**補助金の活用**も御検討ください。
- 【裏面参照】



2 喫煙専用室など、喫煙可能な場所を設置する場合

(1) 喫煙専用室等の技術的基準

専用室等を設置する場合は、煙の流出を防ぐための**技術的基準**（国ホームページ参照）を満たすようにしてください。

(2) 20歳未満の人の立入禁止

喫煙可能な場所には、20歳未満の人を立ち入らせることはできません。（従業員等も同様です）

(3) 喫煙標識の掲示

喫煙可能な場所及び施設には、喫煙可能な場所であること、20歳未満の人は立ち入れないことを示す**喫煙標識の掲示**が必要です。

⇒国のホームページから、標識例をダウンロードできます。

なくそう 望まない受動喫煙

【義務違反に対する罰則】

義務違反に対して改善が見られない場合、罰則が適用されることがあります。

- ・喫煙禁止の場所に、喫煙用器具又は設備を設置している
- ・喫煙専用室等を設置した施設に喫煙標識を掲示していない
- ・喫煙専用室等の構造・設備が必要な技術的基準に適合していない 等

3 既存の小規模飲食店の特例措置

①～③の全ての条件を満たす飲食店に限り、**屋内を喫煙可とすることを選択できます。**

- ① 2020年4月1日時点で営業を行っている飲食店
- ② 個人事業者又は中小企業（資本金又は出資金の総額5,000万円以下、等の条件を満たすもの）により運営される飲食店
- ③ 客席部分の床面積が**100㎡を超えない**飲食店

○この特例により喫煙可とする飲食店は以下の対応が必要となります。

- (1) 技術的基準の適合【⇒2(1)】（専用室等の基準とは一部異なります。詳細はお問い合わせください）
- (2) 20歳未満の人の立入禁止【⇒2(2)】
- (3) 喫煙標識の掲示【⇒2(3)】
- (4) 店舗への書類の備え付け
特例対象であることを証明する資料を店舗に備え付けることが必要になります。

(5) 特例飲食店の県への届出

- ・ 特例により飲食店を喫煙可とする場合は、県に対して届出が必要です。
- ・ 提出先は各地域の保健所（下記参照）になります。詳細についてはお問い合わせください。
- ・ 山形市内にある飲食店の場合は、山形市保健所にご相談ください。

山形県では、受動喫煙防止対策を推進するための支援を実施しています。ぜひ、ご利用ください！

(1) 禁煙標識（ステッカー）の交付

山形県では、禁煙化した店舗に掲示するための禁煙標識（ステッカー）を作成、各地域の県保健所及び健康づくり推進課において配布しています。禁煙の飲食店であることを県のHP等に掲載し、広く周知していくことで、受動喫煙防止対策を推進することとしています。



(縦15cm × 横11cm)

(2) 既存の小規模飲食店に対する補助 **2023年現在、実施していません。**

~~2019年（平成31年）4月1日時点で県内で営業を行っている小規模飲食店の、屋内禁煙化を前提とする店内改装等の事業に対し、補助を行います。~~

補助対象事業	(1) 客席の改装	・客席部分の壁及び天井材（壁紙、ボード等）の撤去・新設・交換 ・カーテン、ソファ、テーブル、椅子の交換
	(2) 喫煙室又は喫煙所等の撤去	屋内の喫煙可能な場所とその他の場所を区画する間仕切壁、パーティション、喫煙ボックス等の撤去

補助対象経費	補助率	上限額
上記の補助対象事業にかかる工事費、備品費その他の費用	2/3	10万円

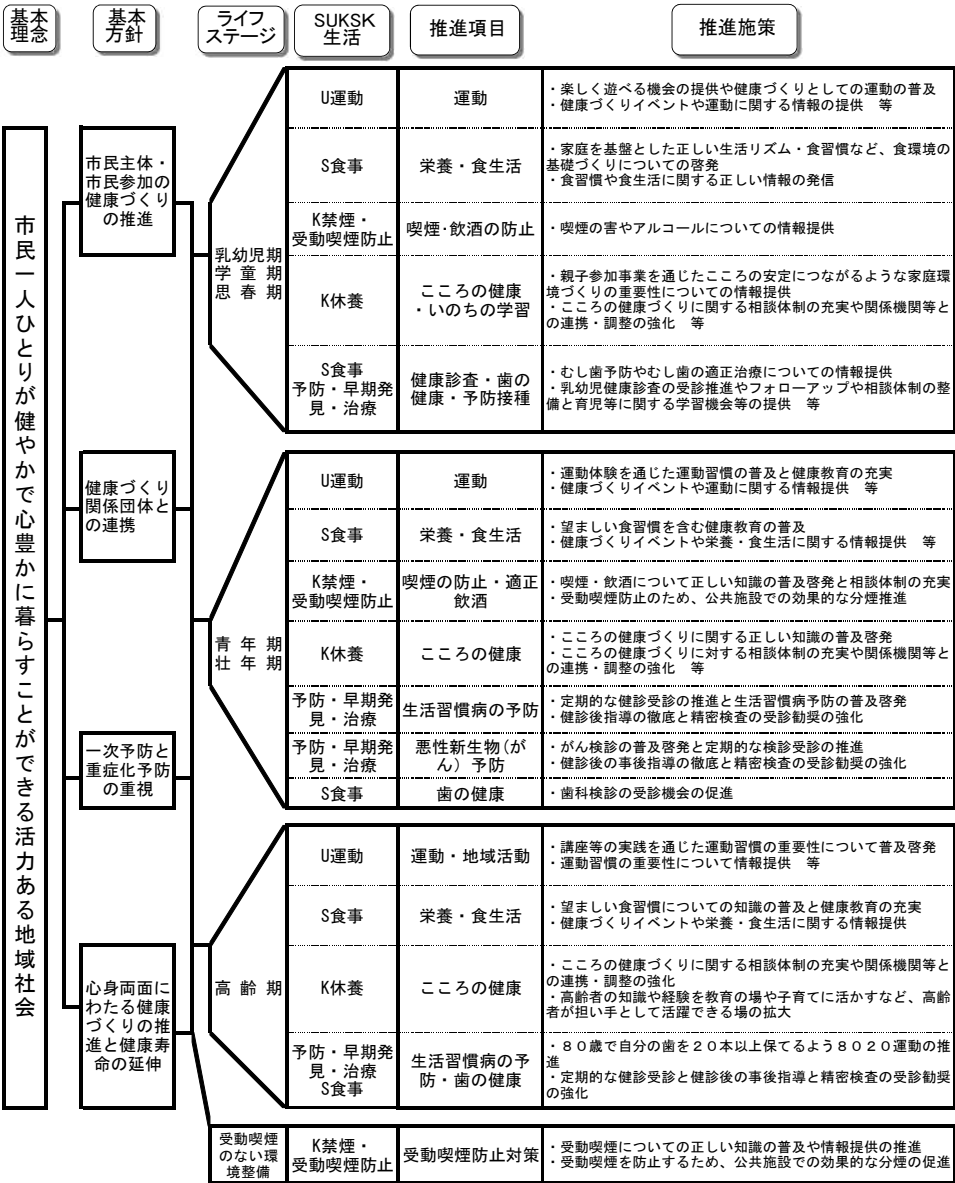
※届出・相談等窓口 《詳細についてはお問い合わせください》

所属名	担当課	電話	住所
山形県	村山保健所	地域健康福祉課	023-627-1183 〒990-0031 山形市十日町1-6-6
	最上保健所	地域保健福祉課	0233-29-1267 〒996-0002 新庄市金沢字大道上2034
	置賜保健所	保健企画課	0238-22-3004 〒992-0012 米沢市金池7-1-50
	庄内保健所	保健企画課	0235-66-5476 〒997-1392 東田川郡三川町大字横山字袖東19-1
山形市保健所	健康増進課	023-616-7271	〒990-8580 山形市城南町1-1-1

◎お問い合わせ先

〒990-8570 山形市松波2丁目8-1 山形県 健康福祉部 健康づくり推進課
 TEL : 023-630-2313 FAX : 023-630-2271
 Mail : ykenko@pref.yamagata.jp

1. 山形市健康づくり21（平成25年度～令和6年度）体系図及び現状値の推移



達成状況：◎：目標達成 ○：目標値に近づいている ●：変化なし ▲：策定時より悪化傾向 一評価不能

みんなの目標		項目	対象者	策定時 (H23)	中間評価 (H28)	H29	H30	R1	R2	R3	R4	評価	目標値		
乳幼児期・学童期・思春期	家族そろって楽しく食事をし、欠食・偏食のない、規則正しい食習慣を身につけましょう。	肥満傾向の児童・生徒の減少	小学生	2.52%	男2.8% 女1.8%	男3.1% 女1.7%	男2.7% 女1.6%	男3.2% 女2.0%	男5.0% 女3.7%	男3.9% 女2.7%	男3.6% 女2.3%	▲ ○	2%		
			中学生	2.11%	男2.5% 女1.2%	男1.6% 女0.9%	男1.8% 女1.1%	男2.0% 女2.7%	男3.4% 女2.1%	男3.1% 女2.3%	▲ ▲	2%			
		栄養不良の児童・生徒の減少	小学生	0.05%	男0% 女0.1%	男0.1% 女0.2%	男0.1% 女0.1%	男0.2% 女0.4%	男0.3% 女0.4%	男0.3% 女0.4%	▲ ▲	0%			
			中学生	0.23%	男0.4% 女0.7%	男0.1% 女0.0%	男0.0% 女0.1%	男0.1% 女0.2%	男0.2% 女0.2%	▲ ▲	0%				
		朝食を毎日食べる人の増加	中学生	92.0%	94.0%	—	—	—	—	—	—	—	—	—	95%
			高校生	70.0%	77.0%	—	—	—	—	—	—	—	—	—	95%
	喫煙の害や飲酒について正しい知識を持ちましょう。	中学生	64.0%	64.0%	—	—	—	—	—	—	—	—	—	100%	
		高校生	66.3%	68.0%	—	—	—	—	—	—	—	—	—	100%	
	不安や悩みをひとり抱え込まないようにしましょう。	小学生	0.9%	1.22%	1.49%	1.60%	1.59%	1.61%	2.19%	3.15% ^{※1} 3.98% ^{※2}	▲	0.9%			
		中学生	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	健康診査や予防接種を定期的に受け、かかりつけ医を持ちましょう。また、毎食後に歯磨きの習慣を身につけましょう。	むし歯の幼児・児童・生徒の減少	小学生	27.0%	19.0%	17.0%	11.9%	11.9%	10.9%	10.7%	9.0%	◎	20%		
			中学生	58.4%	男50.3% 女45.7%	男47.5% 女43.6%	男46.8% 女41.0%	男39.0% 女36.0%	男38.3% 女35.2%	男36.4% 女32.2%	◎ ◎	40%			
小学生		37.0%	男28.7% 女30.0%	男26.6% 女29.2%	男21.5% 女27.4%	男21.0% 女25.5%	男19.8% 女23.3%	男19.2% 女24.6%	男16.8% 女22.8%	◎ ◎	30%				
子宮頸がん予防ワクチン接種者の増加	中1～高1	71.5%	3.6%	削除	削除	削除	削除	削除	削除	削除	削除	削除			
青年期・壮年期	自分に合った運動を継続的にを行い、生活習慣病の予防に努めましょう。	運動習慣者の増加	20～30代 男	23.7%	33.8%	—	—	—	—	—	—	—	—	39%	
			20～30代 女	15.0%	17.4%	—	—	—	—	—	—	—	—	35%	
			40～50代 男	25.6%	34.1%	—	—	—	—	—	—	—	—	39%	
			40～50代 女	23.2%	28.1%	—	—	—	—	—	—	—	—	39%	
	規則正しい食生活を心がけ、適正体重を維持し生活習慣病の予防に努めましょう。	BMI値25以上の人の減少 (国保特定健康診査受診者)	40～60代 男	29.2%	32.7%	33.9%	34.3%	34.5%	33.9%	35.8%	36.0%	▲	15%		
			40～60代 女	19.7%	19.8%	20.2%	21.0%	21.3%	21.9%	21.3%	20.3%	▲	15%		
	正しい知識を学んで、喫煙および飲酒の習慣を見直しましょう。	喫煙者の減少	20歳以上	19.7%	15.3%	—	—	—	—	—	—	—	—	12%	
			20～30代	784人	926人	801人	787人	668人	654人	653人	619人	▲	増加		
	早期発見、早期治療のために、がん検診を受けましょう。	がん検診受診者の増加	胃がん (40～69歳)	30.4%	27.5%	27.4%	25.5%	22.9%	20.1%	21.3%	23.2%	▲	50%		
			肺がん (40～69歳)	33.4%	39.0%	39.3%	37.4%	34.3%	29.8%	31.6%	35.4%	○	50%		
			大腸がん (40～69歳)	37.0%	40.1%	38.4%	36.2%	33.5%	28.8%	30.7%	34.3%	▲	50%		
			子宮がん (20～69歳)	40.2%	34.1%	35.6%	34.0%	31.9%	29.2%	27.5%	31.8%	▲	50%		
乳がん (40～69歳)			49.3%	42.5%	42.7%	41.8%	40.0%	36.6%	34.9%	40.6%	▲	60%			
健康・体力維持のため、日常生活の中に無理のない運動を取り入れましょう。	地域活動へ参加している人の増加	60歳以上 男	33.2%	35.7%	—	—	—	—	—	—	—	—	40%		
		60歳以上 女	24.5%	31.1%	—	—	—	—	—	—	—	—	30%		
		80歳で20本以上の歯を持つ人の増加	75～84歳	39.0%	46.7%	—	—	—	—	—	—	—	—	50%	
受動喫煙のない環境整備	喫煙者の減少(再掲)	20歳以上	19.7%	15.3%	—	—	—	—	—	—	—	—	12%		
		市民	—	29.4%	—	—	—	—	—	—	—	—	15%		

※1 令和3年度までの不登校児童・生徒の定義（何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しない、あるいはしたくてもできない状況にあるため年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的理由によるものを除いたもの）で算出。
 ※2 令和4年度より不登校児童・生徒の定義について、国や県の基準に合わせて変更。令和3年度までの定義に加えて、「病氣」、「経済的理由」、「新型コロナウイルス感染症回避」、「その他」を含めて算出。

2. 山形市民の実態に基づいた対策(SUKSK生活)と山形市健康づくり21の関連について

ライフステージ	SUKSK生活	推進項目	みんなの目標	具体的な行動	団体の事業	団体名	市の取り組み(一部紹介)	担当課
乳幼児期 学童期	U運動	運動	発育・成長に応じた十分な運動をこころがけましょう。	① 天気の良い日は、外で遊ぶ。 ② そろじや買物の荷物持ち等、からだを使う手伝いをする。 ③ 地域の施設を活用し、親子で好きなスポーツにチャレンジする。	ふれあいいきいきサロン活動の推進 ソフトボール大会等交流大会 各種運動を通じた健康づくりに関する事業 スポーツ教室等 保育としての身体活動	社会福祉協議会 体育振興会連合会 スポーツ協会 民間立保育・認定こども園協議会	健康づくり講座	スポーツ振興課 学校教育課 社会教育青少年課 健康増進課
	S食事	栄養・食生活	家族そろって楽しく食事をし、欠食・偏食のない、規則正しい食習慣を身につけましょう。	① 朝ごはんを毎日食べる。 ② 1日1回は家族そろって食事をする。 ③ 1日3食決まった時間に食事をする。 ④ うす味に慣れる。	健康まつり ワクワクこどもクッキング 食を通しての保育活動	食生活改善推進協議会 民間立保育・認定こども園協議会	市立保育所の献立のお知らせやサンプル展示・たよりを配布	こども未来課 農政課 社会教育青少年課 健康増進課
	K禁煙・ 受動喫煙防止	喫煙・飲酒の防止	喫煙の害や飲酒について正しい知識を持ちましょう。	① 受動喫煙や飲酒の害について知る。 ② 受動喫煙や飲酒の害について家族と話をする。	出前講座 薬物乱用防止活動 受動喫煙対策	医師会 薬剤師会 民間立保育・認定こども園協議会	保健学習での教育の実施	学校教育課 健康増進課
	K休養	こころの健康・いのちの学習	不安や悩みをひとりでは抱え込まないようにしましょう。	① 家族で会話の時間を持つ。 ② 一人で悩まず周囲の人や専門機関に相談する。 ③ 十分な睡眠時間をとる。	養護部会研修・養護教諭研修会	PTA連合会母親委員会 小学校校長会 中学校校長会	公民館事業(あかちゃんママのスキップ教室)	男女共同参画センター 母子保健課 学校教育課 社会教育青少年課 健康増進課
	S食事 予防・早期 発見・治療	健康診査・ 歯の健康・ 予防接種	健康診査や予防接種を定期的に受け、かかりつけ医を持ちましょう。また、毎食後に歯みがきの習慣を身につけましょう。	① 乳幼児健康診査を受診し、子どもの成長を確かめる。 ② かかりつけ歯科医を持ち、むし歯を予防する。 ③ かかりつけ医師を持ち、相談しながら予防接種を受ける。	健康診断の実施	医師会 市歯科医師会 民間立保育・認定こども園協議会	むし歯予防対策	母子保健課 学校教育課 健康増進課
青年期 壮年期	U運動	運動	自分に合った運動を継続的にを行い、生活習慣病の予防に努めましょう。	① 毎日より10分多からだを動かす。 ② エレベーターより階段を使う。 ③ ロコモティブシンドロームについて正しい知識を持つ。	ソフトボール大会等交流大会 各種運動を通じた健康づくりに関する事業 山形再発見！ウォーキング 健康体操教室 スポーツ教室等	体育振興会連合会 スポーツ協会 健康づくり運動普及推進協議会	スポーツフェスタ	スポーツ振興課 社会教育青少年課 健康増進課
	S食事	栄養・食生活	規則正しい食生活を心がけ、適正体重を維持し生活習慣病の予防に努めましょう。	① 1日3食決まった時間に食事をする。 ② 主食、主菜、副菜を組み合わせて食べる。 ③ かけ醤油をやめて、つけ醤油にする。	健康まつり メタボリックシンドローム予防の食事 園食を通しての家庭との連携	食生活改善推進協議会 民間立保育・認定こども園協議会	食育フェア	農政課 社会教育青少年課 健康増進課
	K禁煙・ 受動喫煙防止	喫煙の防止 ・適正飲酒	正しい知識を学んで、喫煙および飲酒の習慣を直しましょう。	① 喫煙や飲酒が身体に及ぼす影響について正しい知識を持つ。 ② 禁煙したい人は禁煙外来を受診する。 ③ 妊娠中は、生まれてくる子どものために禁煙・禁酒をする。	薬物乱用防止活動 受動喫煙対策	薬剤師会 民間立保育・認定こども園協議会	特定保健指導 酒販組合健康教育	国民健康保険課 健康増進課
	K休養	こころの健康	自分のストレスに気づくとともに、余暇や休暇を利用し、ストレスと上手に付き合ひましょう。	① 自分に合ったストレス解消法を持つ。 ② 悩み事を相談できる人を持つ。 ③ 悩み事を相談できる窓口を知る。	いのちの学習・こころの健康 子育ておしゃべりサロン	PTA連合会母親委員会 社会福祉協議会	助産師による相談会	男女共同参画センター 社会教育青少年課 健康増進課
	予防・早期 発見・治療	生活習慣病の予防	自分の身体に関心を持ち、定期的に健診を受けましょう。	① 年1回は、健診を受ける。 ② 特定保健指導に参加する。 ③ 健診結果が要精密検査や要受診などの場合は、医療機関を受診する。 ④ 毎日常重をはかる。	研修会 特定健診の受診勧奨 特定保健指導の利用勧奨 重症化予防 生活習慣病栄養教室	全国健康保険協会山形支部 山形商工会議所 山形市医師会	特定健診受診促進事業	国民健康保険課 健康増進課
	予防・早期 発見・治療	悪性新生物 (がん) 予防	早期発見、早期治療のために、がん検診を受けましょう。	① 年1回は、検診を受ける。 ② 検診結果が要精密検査などの場合は、医療機関を受診する。	研修会	全国健康保険協会山形支部	がん検診	健康増進課
	S食事	歯の健康	むし歯や歯周疾患の進行予防のため、歯の定期健診を受けましょう。	① かかりつけ歯科医を持つ。 ② 歯の定期検診を進んで受ける。	唾液検査による歯周病検診	歯科医師会	歯周病検診	健康増進課
高齢期	U運動 S社会	運動・地域活動	健康・体力維持のため、日常生活の中に無理のない運動を取り入れましょう。	① 毎日より10分多からだを動かす。 ② ロコモティブシンドロームやフレイルについて正しい知識を持つ。 ③ 積極的に外出する。 ④ 仲間を誘って、地域の健康づくり活動に参加する。	ソフトボール大会等交流大会 スローエアロビクス教室等各種運動を通じた健康づくりに関する事業 ふれあいいきいきサロン・100歳体操 輪投げ大会・芸能発表会 スポーツ教室等	体育振興会連合会 市スポーツ協会 老人クラブ連合会 スポーツ教室等	住民主体の通いの場	スポーツ振興課 長寿支援課 社会教育青少年課 健康増進課
	S食事	栄養・食生活	味覚に変化がみられるとともに、食事が簡素化しやすい時期のため、バランスのとれた食生活に努めましょう。	① 1日3食決まった時間に食事をする。 ② 主食、主菜をしっかり食べる。 ③ かけ醤油をやめて、つけ醤油にする。 ④ 家族や友人など誰かと一緒に食事を楽しむ。	健康まつり はつらつシニアクッキング	食生活改善推進協議会	公民館事業(寿大学)	長寿支援課 農政課 社会教育青少年課 健康増進課
	K休養	こころの健康	ストレスを上手に解消し、こころの健康を保ちましょう。	① 友人・知人や身近な人と楽しく会話をする。 ② 悩み事を相談できる人を持つ。 ③ 自ら地区活動に関心を持ち参加する。	地域福祉ネットワーク 我がごと丸ごと地域づくり推進事業	社会福祉協議会	介護予防教室	男女共同参画センター 長寿支援課 健康増進課
	予防・早期 発見・治療 S食事	生活習慣病の予防 ・歯の健康	健康診査を定期的に受け、かかりつけ医を持ちましょう。また、よくかんで食べられる歯を保ちましょう。	① 年1回は健診を受ける。 ② 健診結果が要精密検査や要受診などの場合は、医療機関を受診する。 ③ かかりつけ医を持つ。 ④ かかりつけ歯科医を持つ。	特定健診の受診勧奨 特定保健指導の利用勧奨 お口元返り講座 唾液検査による歯周病検診	全国健康保険協会山形支部 歯科医師会	介護予防教室	長寿支援課 社会教育青少年課 健康増進課
環境整備	K禁煙・ 受動喫煙防止	受動喫煙を受けていると感じる人の減少	受動喫煙の害について正しい知識を持ちましょう。	① 受動喫煙が心身に及ぼす影響について、正しい知識を持つ。 ② 喫煙場所以外でたばこは吸わない。 ③ 妊婦や子どものいる前では喫煙しない。	やまがた受動喫煙防止宣言の普及と防止対策の推進 受動喫煙対策	民間立保育・認定こども園協議会	受動喫煙防止対策の推進	健康増進課
全ライフステージ					予防・早期発見・治療 かかりつけ薬局の推進 やまがた健康づくりステーションの創設支援 やまがた健康マイレージの普及 健康経営の普及・推進	医師会 薬剤師会 山形商工会議所 全国健康保険協会山形支部	市民健康講座	済生館管理課
地域包括ケアシステムの深化					子育ておしゃべりサロン・福祉教育子ども食堂 地域福祉ネットワーク 我がごと丸ごと地域づくり推進事業 地域の介護施設訪問・中学校小学校交流事業等	社会福祉協議会 民間立保育・認定こども園協議会	生活保護被保護者の健康管理	生活福祉課

別紙様式 1 関係団体における健康づくりの取り組み状況

	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績
団体名	山形市医師会	山形市歯科医師会	山形市薬剤師会	山形市社会福祉協議会	山形市自治推進委員長連絡協議会	山形市体育振興会連合会	山形市PTA連合会
ライフステージ	思春期	青年期・壮年期・高齢期	全ステージ	高齢期（主として）	青年期・壮年期・高齢期	青年期・壮年期・高齢期	学童・思春期
推進項目	いのちの学習、思春期の心と体、喫煙・飲酒の防止	歯の健康	健康維持	運動・地域活動	運動・地域活動 生活習慣病の予防・歯の健康	運動	いのちの学習
事業等の名称	健康教育講座	1. 介護予防普及啓発事業 2. 唾液検査による歯周病検診	新型コロナワクチン集団接種会場におけるワクチン調製業務と新型コロナ陽性者に対する夜間休日の医薬品配送業務	・ふれあいいきいきサロン活動の推進 ・我がごと丸ごと地域づくり推進事業	自治活動の推進（まちづくり）	①第14回地区親善グラウンド・ゴルフ大会 ②第24回ソフトボール交流大会 ③第16回ソフトバレー交流大会	親学「いのちの大切さ学習会」
実施期間	全期間	下記のとおり	2022年4月2日～2023年3月31日	通年	通年	①10月9日（日） ②、③11月3日（木）	令和4年11月5日（土）
対象及び内容等	令和4年5月26日 市立出羽小学校 いのちの学習 令和4年6月30日 市立第四中学校 いのちの学習 令和4年7月13日 市立第七中学校 いのちの学習 令和4年9月6日 市立第九小学校 「がん」という病気 令和4年9月9日 市立第七中学校 喫煙・飲酒の防止 令和4年11月8日 市立東小学校 喫煙・飲酒の防止 令和4年12月1日 市立第五中学校 思春期の心と体 令和4年12月15日 市立村木沢小学校 思春期の心と体 令和5年3月2日 市立福山小学校 思春期の心と体	1. 介護予防普及啓発事業 「お口若がり講座」 令和4年度5月～令和5年1月 計16回実施 参加人数253名 対象及び内容： 市内在住の65歳以上の高齢者を対象に口腔機能向上についての知識の普及・啓発を図り、要介護状態になることを予防することを目的に歯科医師による正しい口腔ケア・口腔機能向上のための講話、歯科衛生士による健口体操指導、個別相談等を行う。吹き矢は感染防止のため令和2年度より中止している。 2. 唾液検査による歯周病検診 令和4年度5～12月 計72回実施 受診者数705名 対象及び内容： 地区（第1地区、第3地区、第6地区、第7地区、西山形地区、南沼原地区、山寺地区、福山地区）の特定健診等を受診する20歳以上の山形市民。健診会場にて唾液を採取し、試験紙による唾液中の潜血反応検査を行う。担当歯科医師が結果判定し、結果を郵送する。陽性者には受診連絡票を同封し、唾液検査後の医療機関受診状況を把握する。	派遣薬剤師数：118人 派遣薬剤師延べ人数：2,404人 接種人数：94,540人 夜間休日における陽性者への対応 薬局数：44薬局 配送対応件数：264件	*ふれあいいきいきサロン活動の推進 目的：地域での孤立・閉じこもり防止やふれあい交流・仲間づくりを目的としている。 地区住民が主体となって、公民館やコミュニティーセンター、集会所又は個人の自宅を使用し、つどい交流する場として開催している。令和4年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から活動を休止するサロンが多くあった。サロン活動をする場合には、時間帯を分けて密にならないよう回数に分けて会を開催したり、お天気の良い日は屋内の活動から屋外の活動へ切り替えて開催する工夫が見られた。 感染症防止対策が2年以上経過することにより、地域の中でも体力低下や認知症の発症や認知機能の低下が見られる方が目立ってきた。ふれあいいきいきサロンの効果を実感した住民自ら、休止ではなく対策を講じての開催という意識に変化している。「つながり」を絶やさないようサロン開催が難しい地区の場合はサロンスタッフが軽体操のチラシなどを持参しながら見守り・声かけを行い地域で出回る健康づくりに取り組んでいる。 *我がごと地域づくり推進事業 目的：住民に身近な圏域において、地域住民が主体的に地域生活課題を把握し解決を試みることでできる環境を整備するものである。 現在21地区23拠点で各地区の特性を活かした活動をしている。住民が気軽に集まるための拠点の整備やそこから困りごとなどを把握し住民相互の支えあいや助けあいで解決するような仕組みづくりが工夫して行われている。例えば、健康づくりのために百歳体操を中心とした運動を定期的に実施することなどのきっかけとなっている。今年度は、ふれあいいきいきサロン活動推進と同様にコロナ禍により各地区では全体的に年間活動計画通りに活動ができなかったが、つながりを意識してコロナ禍においても住民自らのアイデアで健康づくり活動の継続が図られている。	自治推進委員会は、町内会や自治会の中心となり、地区内の自治活動を推進する立場をとっており、各地区で行われる健康づくりやスポーツの普及等、各地区組織と連携し、活動の支援を実施している。 ・ふれあいいきいきサロン活動の推進（年6回～毎月） ・我がごと丸ごと支え合い事業の推進（2地区24拠点） ・住民主体の通いの場への参加の推進（いきいき百歳体操等） ・健康づくり事業 ・軽スポーツ事業 等	■目的 地区予選等を勝ち抜いたチームが参加し、地区体育振興会相互の親睦と団結を深めるとともに、本市生涯スポーツの一層の充実・活性化を図る。 ■地区親善グラウンド・ゴルフ大会 各地区から1チームのみエントリーすることができ、ランダムに24グループを編成し8ホール×3コートでプレーする。地区3位まで、個人6位までを表彰する。 ■ソフトボール競技 各ブロック大会を勝ち抜いた12チームで4チームごとのトーナメント戦を行い、各リーグでの順位を決定し、表彰を行う。（※総合チャンピオン決定戦は行わない。） ■ソフトバレーボール競技 12チームで3チームごとの総当たりのリーグ戦を行い各ブロックごとに順位を決定し、ブロック優勝チームに表彰を行う。 参加者数 地区親善グラウンド・ゴルフ大会 約200名 ソフトボール競技 6チーム 約180名 ソフトバレー競技12チーム 約90名	
取り組みによる効果や感じていること	新型コロナ感染症拡大期には開催中止や規模縮小をせざるを得なかったが、昨年度は拡大期以前の状況に近づきつつあった。しかしお口若がり講座では感染防止が困難であるという理由から、吹き矢を中止となったままであった。健口体操は種類を減らして行った。口の健康のための体操は声を出し口を動かすものが多いことが原因であるが、講座の効果を引き出すためには受講者が楽しく参加できかつ自宅でも継続可能な方法を提供すべきであると感じる。5類感染症への移行に伴い、周囲の状況を見ながら吹き矢や体操を再開していくべきであるが、継続可能かつマスクをしたままでも可能な早口言葉や顔を動かす体操を取り入れていく必要がある。複数回参加して下さる方もいるため、講座の内容のアップデートは必須である。唾液検査による歯周病検診に使用している判定キットが製造中止となるため、代替となる歯周病判定のための方法を早急に決定する必要がある。	一昨年度から継続している事業であったが、昨年度も事故なく集団接種事業に協力することができました。陽性者への医薬品配送事業は2022年10月に終了しました。多くの市民の健康維持に貢献できたこと実感している。	・二つの事業を通し、地域住民にとっては健康づくりには重要な場である。 また、住民も参加するだけではなく、役割を持つことで生きがいづくりとなり、会に参加することで得られる健康情報により健康づくりを意識した日常生活を送ることの一助になっている。 ・他者と集うことにより認知機能低下の防止が図られている。さらに、サロンなどで住民同士お互いを知ることにより、気軽に声かけあつて過ごせることが、安心して過ごすことができるまちづくりにつながっている。 コロナ禍において感染防止に努めた地域活動は、新しいアイデアを取り入れた健康づくりの取組となってきた。山形市社会福祉協議会で作成した、地域支えあい活動事例集などを紹介しながら地区の皆さんへの活動の参考にしてもらえるよう情報提供していく。今後ますます地域での健康体操などが活発になるよう、地域の方々や関係機関・団体の皆さんと協力しながら取り組んでいきたい。	高齢者が集まっていただいて、介護予防・健康づくり・地域活動に参加することを推進しており、特に、福祉や健康づくり、防災に力を入れ、協会活動を行っている。	様々な大会を縮小して行っていたが、その中でも市体育振興会事業に参加するため地区内の各競技の練習会・予選会が開催されており、恒常的な運動の機会を提供している。また、市民同士の親睦、交流の活性化が図れている。	令和4年度「いのちの大切さ学習会」感想から（一部） ・発達障害について、とてもわかりやすく説明して頂きました。「困っている子」という事が印象に残り、困りの対応次第で「困っている子」の助けになれるのだと感じました。 ・発達障害について今まで以上に理解し、どう関わっていけばいいの具体的な知ることができました。 ・我が子も心配な行動があり不安を抱いておりますが、先生の講話を拝聴し希望が持て、気持ちが軽くなりました。ありがとうございました。 ・発達障害の子供に対し、正しい対処方法がいったい何か正解がわからず悩んでいましたが、先生の話を聞かせて頂き、ヒントを頂いた気がしております。 ・ご自身も当事者であると開示されてからの講演でしたので、安心感をもってお話を聞く事ができ、頭に入りやすかったです。家庭なりのレジビをつくることのできるんじゃないか、と希望を感じた学習会でした。 等、ここには書ききれないほど、思いのこもったたくさんの方の感想を頂きました。発達障害について学ぶことができた、大変有意義な学習会でした。	

別紙様式 1 関係団体における健康づくりの取り組み状況

令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績
山形市老人クラブ連合会	山形市食生活改善推進協議会	山形市健康づくり運動普及推進協議会	公益財団法人山形市スポーツ協会	山形商工会議所	全国健康保険協会山形支部	小学校校長会	中学校校長会	山形市民間立保育園・認定こども園協議会	
高齢期	青年期・壮年期を中心にすべてのライフステージ	主に青年期・壮年期・高齢期	全ステージ			青年期、壮年期	学童期	思春期	乳幼児期
運動・地域活動	栄養・食生活	運動	運動		全項目	いのちの学習・こころの健康	いのちの学習・こころの健康	運動・栄養・食生活・喫煙・飲酒の防止・こころの健康・いのちの学習・健康診査・歯の健康・予防接種	
健康づくり生きがいつくり事業	健康まつり	自主事業 ①山形再発見！ウォーキング ②健康体操教室	スポーツ教室	会員事業所対象 健康診断事業	やまがた健康企業宣言	小学校教育研究会 義護部会 「健康教育の推進と義護教諭の役割」	中学校教育研究会 義護部会 「伝え、高め合う義護教諭の専門性」		
令和4年4月～令和5年3月	令和4年9月～12月	①5.6.10月 ②4月～3月	令和4年4月～令和5年3月	令和4年5月24日～6月15日 令和5年1月6日～2月3日	平成28年度～継続中	通年	通年	年間を通して（通年）	
<p>対象者 山形市老人クラブ連合会 会員</p> <p>1 地区ごとの選抜チームによる輪投げ交流会 参加者 96名</p> <p>2 講座 年間3回 ・健康講座 ・生きがいつくり講座 ・教養講座 参加者 280名</p> <p>3 室内スポーツ（バックカール）交流会 参加者 72名</p> <p>4 グラウンドゴルフ交流会 参加者 67名</p> <p>5介護予防教室 年間4回 参加者 78名</p> <p>各地区老連等の状況 地区において活動に対する取り組み方針に温度差が見られたことから、活動内容・回数に地域差がみられた。</p>	<p>1.対象者 市民</p> <p>2.内容 各公民館、地区コミュニティセンターで行われる文化祭等で、「健康寿命延伸」「減塩」「野菜たっぷり」を目標に、主食、主菜、副菜を組み合わせた生活習慣病予防の食事の展示（料理または写真）や減塩の普及啓発等を実施。 新型コロナウイルス感染症予防のため実施地区は9地区のみであったため、生活習慣病予防食と減塩普及のチラシを作成し全地区で配布した。</p> <p>3.参加者 健康まつり実施は9地区 市民856人 チラシ配布 全市 2,388枚</p>	<p>①対象：ウォーキングに関心のある市民 内容：当協議会で作成したウォーキングマップから選択して実施。毎年、年3回行っており、R4年度も新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら実施した。（1コース約3～6Km） 参加者数：計76名</p> <p>②公民館・コミュニティセンターの協力を得ながら、江南公民館、たてやまなかま館で開始し、年々開催場所が増加し、活動の場を広げている。 対象：関心のある市民（申込なし） 回数：月1～2回/1会場 内容：ストレッチ体操、タオルストレッチャ、音楽に合わせたリズム体操など。 ③キックボクシング・エクササイズ教室（一般男女対象）4回実施 延参加者42名 ④市民スキー教室（小学生以上）2回実施 延参加者87名 ⑤ポッチャ教室（一般男女）4回実施 延参加者49名 ⑥グラウンド・ゴルフ教室（一般男女）4回実施 延参加者50名</p> <p>実施状況（合計） 実施回数：153回 延べ参加者数：1433名</p>	<p>1. 当スポーツ協会の事業の柱 ①生涯・地域スポーツの振興 ②総合型地域スポーツクラブの推進と支援 ③競技力向上と競技スポーツの振興</p> <p>2. 生涯・地域スポーツの振興についてご紹介 ①バレーン教室（一般女性対象）4回実施 延参加者49名 ②トランボスクール（園児・小学生対象）4回実施 延参加者111名 ③スローエアロビック教室（一般男女対象）10回実施 延参加者344名 ④軽スポーツ・ウォーキング教室（一般男女対象）4回実施 延参加者19名 ⑤キックボクシング・エクササイズ教室（一般男女対象）4回実施 延参加者42名 ⑥市民スキー教室（小学生以上）2回実施 延参加者87名 ⑦ポッチャ教室（一般男女）4回実施 延参加者49名 ⑧グラウンド・ゴルフ教室（一般男女）4回実施 延参加者50名</p> <p>当所会員事業所を対象に、企業で働く従業員等の健康診断を実施。総合健診等を受診していただいた。当所の共済制度を担当しているアクサ生命保険㈱と連携して、「健康経営」への取組みを会員企業に周知。</p>	<p>【対象】 全国健康保険協会（協会けんぽ）山形支部に加入しており、直近の健診受診率が70%以上の事業所</p> <p>【内容等】 ・全社員の健康づくりに取り組むことを意思表示し、掲げた宣言項目の達成に向けた健康づくりを事業所単位で実践するもの。 ・宣言事業所に対し、協会けんぽ山形支部より以下のようなサポートを展開 ◆健康づくりに関する情報提供（健康啓発ポスターなど） ◆健康づくりDVDの無料貸出 ◆事業所訪問型健康づくりセミナー（オンライン開催にも対応） ◆無料実施（運動、食生活、禁煙、メンタルヘルス） ◆新聞などメディアを活用した、事業所の健康づくり取組内容紹介 ◆健康経営優良法人申請に向けたアドバイス 等</p> <p>【実績】 令和4年度末で、1,521社が「やまがた健康企業宣言」に登録</p> <p>【その他】 ・より実効性の高い事業とすべく、令和4年度から「やまがた健康企業宣言」をリニューアルし、登録要件（健診受診率が70%以上）および数値目標等の設定を必須とする新モデルを開発。令和4年度以降に宣言する事業所は全て新モデルとなり、旧モデルの宣言事業所も順次、新モデルへ切り替えていく予定です。</p>	<p>1 対象者 市内小学校義護教諭 44名</p> <p>2. 内容 第1回 組織作り 第2回 グループ研究 第3回 グループ研究 第4回 全体研修 講演「学校の応急措置に求められること」 講師 山形大学医学部附属病院 形成外科長 福田 憲翁氏 第5回 グループ研究 第6回 全体研修 グループ研究のまとめ（研究内容の発表）</p> <p>※グループ研究では、「健康診断」「保健教育」「保健室経営」「健康相談活動」の分野の研究</p>	<p>1. 対象者 市内義護教諭 21名 2. 内容 1回目 組織作り・年間計画・予算審議・研究計画 2回目 グループ研修① 3回目 グループ研修② 4回目 グループ研修③ 5回目 全体研修会 6回目 研究のまとめ</p> <p>研究テーマ「伝え、高め合う義護教諭の専門性」 3つのグループに分かれたの研究</p> <p>A：指導資料作りのグループでは「頭痛」について、保健室入室時の活用資料を作成</p> <p>B：「ICT活用」をテーマに、P Cタブレットを使った保健指導や集計方法</p> <p>C：救急処置対応の動画を作成 県義護教諭夏季研修会で発表</p> <p>新型コロナウイルスの影響で、Zoomを使っている研修が多かった。</p>	<p>・コロナの感染予防の対応が感染状況や情勢と共に変化し、その都度行政と施設としての対応を確認し、子ども達の安全と安心に配慮しながら生活した1年でした。濃厚接触者や特定しないなど水際の対策ができなくなることも園内での感染拡大、クラス閉鎖が相次ぎました。 ・協議会で進めていた職員研修を通して、乳幼児の健康や健全な育ちについて学び、各園の情報交換を行っています。コロナ禍で募集が難しい状況ではありましたが、ZOOMなども活用しながら、保育士・保育教諭・看護師、給食担当者講師を招いて研修を行い、そこで学んだことを保護者に発信するなどして子ども達の健康な身体と心、生活を支えていこうとしました。</p> <p>【健康診査】 ・内科、歯科、眼科、耳鼻科各種健診は園医の先生方からご配慮いただきコロナ禍ではありましたが実施することが出来ました。 ・マスクや手洗い、こまめな換気や消毒などの実践から、インフルエンザをはじめ様々な感染症に罹患、流行が減少していましたが、年度後半は社会活動が通常に戻ってくるとともに、インフルエンザや様々な感染症の流行が見られました。感染状況に合わせながら、各園で感染症予防対策を行ってまいりました。 ・コロナの感染を恐れて、医療機関の受診や健診、予防接種を控えることのないように、子ども達の体調に合わせて受診を勧めたり、健診や予防接種に関するお知らせの掲示や声掛けを行うようにしました。</p>		
<p>交流会当日のみならず、事業に参加するため各地区内での練習会等が数多く開催されており、会員同士の親睦、交流の活性化が図れている。そのことから、健康づくり生きがいつくり事業を今後も推進していきたいと考える。</p>	<p>健康まつりの参加者は、壮年・高齢世代が中心となっている。同時開催の文化祭のプログラムによっては子供から若者、働き世代も足を運んでくれるため、食生活や減塩の普及が出来る機会になっている。</p> <p>生活習慣病予防の献立（写真）やポスター展示等を行うことにより、望ましい食事を実際に目で確認したり、塩分チェックシート（食塩摂取に関するアンケート）を用いて、自身の食塩摂取の傾向を確認するなど、適切な食生活について理解や関心を持ってもらう機会になっている。</p> <p>また、協議会の献立を普及するためのチラシ配布では、地域の方に食生活や健康づくりの普及をしていく機会となり、本協議会の活動を広報する機会にもなっている。</p> <p>今後も、地域に根ざした活動として、「健康寿命延伸」「減塩」「野菜たっぷり」の普及のため、継続していききたい事業と考えている。</p>	<p>①H28年から始めた事業で、毎回定員を超す参加希望が寄せられています。「歩くこと」によって、今まで見過ごしていた地域の自然や歴史にふれることができた。「皆と一緒に歩くのが楽しい」などの感想が寄せられています。事業の際には、歩きながらその地域の歴史や文化にも触れられるようになっております。今後もコースの地元の推進員、実行委員の推進員で協力し、地域に根ざした活動になるよう努力していきます。</p> <p>②推進員が住んでいる地区を拠点とした「運動する仲間づくり」の場を定期的で開催しています。参加者は数人から50名程度。活動の拠点である公民館・コミセンにはいつも大変お世話になっております。新型コロナウイルス感染症が5類に移り、活動も活発になってまいりました。これからは、運動を通して地域住民を元気にする活動を継続していきます。</p>	<p>・老若男女、障がいのある方を対象とした様々なスポーツ教室を企画し多くの参加を得ている。</p> <p>・体育館、野球場、球技場、プールなど多様なスポーツ施設を管理運営しており、それぞれの施設の特性やスポーツ種目を選択することに参加される方の選択肢の幅増を図っている。中でも、屋内プールを会場とした「スローエアロビック教室」では冬期限のなまりがちな体力の維持、健康の増進に寄与している。</p> <p>・指導にあたるのは協会に加盟する49種目の各競技団体指導員で、専門的知見に基づく効果的な運動プログラムの提供が実現している。</p>	<p>年間450名を超える受診申込をいただいております。企業の従業員の健康維持・増進に寄与するとともに健康診断の普及に努めた。</p>	<p>・「やまがた健康企業宣言」の登録事業所数は年々増加しており、国の健康経営優良法人2023認定事業所も262社（前年は234社）と増加傾向にあることから、事業所における健康づくりへの関心の高さを実感しています。</p> <p>一方、「やまがた健康企業宣言」のリニューアルにより、令和4年3月31日以前に宣言した事業所も順次、新モデルへの移行が必要となります。しかし、令和4年10月に実施した取組状況アンケートの結果（321社が回答）によると、新モデルへの移行が必要であることを知らなかったと回答した事業所が67.3%あり、移行は難しいと回答した事業所も4.4%あったことから、移行に対し理解を得られるよう丁寧な周知広報が必要と感じました。なお、令和5年5月より、新モデルへの移行動実を実施中です。</p>	<p>新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、少人数でのグループ研究を中心に活動しました。全体会では、山形大学医学部附属病院長の福田先生より、最新の治療について、わかりやすくご説明いただきました。 新しい情報を得ること、メンバーが集まって学ぶことの大切さを再認識することができました。 小学校の子どもたちのために、今年度の課題を次年度に繋ぎ、解決に向けた取組を継続していくことを確認しています。</p>	<p>A：『頭痛』について、保健室入室時の活用資料を作成 実際に活用している例を交えながらの研修となり、今後の執務にすぐさまに活用できることとなり、保健室入室時の適切な処置につながるものになりました。 B：「ICT活用」をテーマに、P Cタブレットを使った保健指導や集計方法 令和5年度からの校務のICT化に伴い、「おまかせ校務」ソフトが導入され、生徒の出席状況の確認や、保健室入室記録、保健日誌の記載がデジタル化された。そのための準備となる研修会であった。義護教諭がICTを活用して情報処理や指導資料の作成をスムーズに行い、効率的に執務していく必要性を感じた。 C：救急処置対応の動画を作成 県義護教諭夏季研修会で発表 救急処置の仕方について、動画を作成したことで、視覚的にとらえやすく、義護教諭間での共通理解となった。県の様々な地区の義護教諭からはわかりやすいと好評であった。 義護部会の実践事例を紹介したが、他でも各学校において、山形県の「いのちの教育」、山形市の「指導の指針」を下に、道徳を含めた教育活動全般において、健康を含めた「いのちの教育」を推進している。</p>		

別紙様式1 市における健康づくりの取り組み状況

	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績		
課名	男女共同参画センター	スポーツ振興課	国民健康保険課	保健総務課		母子保健課		生活福祉課	長寿支援課		
ライフステージ	思春期・青年期・壮年期	乳幼児期・学童期・思春期 青年期・壮年期・高齢期	青年期・壮年期	青年期・壮年期・高齢期		乳幼児期	乳幼児期	乳幼児期・学童期・思春期	乳幼児期から高齢期まで	高齢期	高齢期
推進項目	こころの健康	運動	生活習慣病の予防	運動、栄養・食生活、喫煙の防止、生活習慣病の予防、歯の健康、地域活動		こころの健康、いのちの学習	健康診査・歯の健康・予防接種	予防接種	地域包括ケアシステムの深化	運動・地域活動	運動・地域活動、栄養・食生活、心の健康、生活習慣病の予防・歯の健康
事業等の名称	女性の思春期から更年期までの相談	山形市民スポーツフェスタ	特定健診受診促進事業	SUKSK(スクスク)生活普及啓発事業	ママパパ教室	3歳児健康診査事業	予防接種事業	我が事・丸ごとの地域づくり推進事業	地域介護予防活動支援事業	介護予防普及啓発事業	
実施期間	随時	令和4年10月9日	令和4年9月30日放送	通年	令和4年4月～令和5年3月(年16回)	令和4年4月～令和5年3月(64回)	令和4年4月1日～令和5年3月31日	令和4年4月～令和5年3月	通年	通年	
対象及び内容等	<p>【内容】助産師による『女性の思春期から更年期までの相談』として、女性の健康、出産と育児などの電話・訪問相談を実施した。</p> <p>【令和4年度実績】 ・相談件数 64件 ・年代別相談件数 10代 0件 20代 2件 30代 55件 40代 7件</p>	<p>1 対象 市民(全世代) 2 内容 来場参加型プログラムとして、山形市総合スポーツセンターを主会場に市民の生涯スポーツの振興のため子どもから高齢者までの多世代の市民を対象として、軽スポーツや健康づくりに向けた運動等を実施した。また、県内プロスポーツチームによる体験教室を開催した。在宅型プログラムとして、プロスポーツチームによるチャレンジ企画の動画を公開した。</p> <p>3 参加人数 2,687人</p>	<p>【対象者】40歳～74歳の国民健康保険加入者</p> <p>【内容】勧奨資料の送付による受診勧奨(対象者を過去の受診履歴等に応じてグループ分けし、それぞれ内容の異なる資料を送付)</p> <p>【発送および発送数】令和4年9月30日放送(20,391通)</p>	<p>1 対象者 市民</p> <p>2 内容 市民の健康づくりに向けた活動の活性化を図るため、「SUKSK(スクスク)生活」や保健所に設置したシキタックで調査研究を行った重点項目「歯周病・減塩・腹部肥満(DiE)・フレイル」に係る普及啓発について、主に次に掲げる取組を実施した。</p> <p>(1) 普及啓発用リーフレットの配布等 ア 普及啓発用リーフレット「SUKSK(スクスク)生活」の普及啓発のため、これまでの調査研究を基に作成したチラシ及びリーフレットを、市民向け各種講座・イベントで配布するなど、市民への周知を図った。また、山形市公式ホームページにチラシ及びリーフレットを掲載するとともに、SNSを活用し、広く市民等への情報の発信に努めた。</p> <p>イ 普及啓発用動画の配信 「SUKSK(スクスク)生活」の普及啓発のため、東北芸術工科大学の学生と一緒に制作した普及啓発用のアニメーション動画を、市公式ホームページやSNS等へ掲載するとともに、出前講座等で上映し紹介した。(企画調整課で実施した映像によるシニアブランディング推進事業の一環) ク 山形新聞での情報発信 「市政キャンペーン」(令和4年5月28日掲載)において、「SUKSK(スクスク)生活」の紹介及び普及啓発用動画の二次元コードを掲載した。エ テレビ広報番組による情報発信 YBC「やまがた市政の目」(令和4年8月13日放送)及びYTS「やまがたCity情報」(令和4年8月19日放送)において、「SUKSK(スクスク)生活」を紹介した。 オ ラジオモニターによる情報発信 ラジオモニターの番組「ハローやまがた声の広報」(令和5年1月6日放送)において、「SUKSK(スクスク)生活」を紹介した。</p> <p>(2) 健康ポイント事業SUKSK(スクスク)の参加者の拡充 詳細については、SUKSK(スクスク)生活推進事業の欄を参照</p>	<p>1 対象者 山形市に住所を有する初産の妊婦と夫(妊娠16～33週)</p> <p>2 内容 ・管理栄養士講話 ・妊娠中の食生活 ・歯科衛生士講話 ・妊娠中の歯の手入れ ・助産師講話 ・産後の生活、授乳 ・個別相談(希望者のみ)</p> <p>※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容を講話と個別相談にし、予約制で規模を縮小して実施した。ママパパ教室に参加できない方に御覧いただきたいよう、妊娠中の生活や赤ちゃんとの関わり方についての情報や、写真付きでおむつ交換や沐浴の手順を示した情報を「おうちで学ぼう!ママパパ教室」としてホームページに掲載した。</p> <p>3 参加者数 5,274人(妊婦2,74人、夫2,56人)</p>	<p>1 対象者 3歳を超え満4歳に達しない児童</p> <p>2 内容 尿検査、眼科屈折検査、ティンパノメトリー、耳鼻科診察、問診、歯科診察、身体計測、小児科診察、視力検査(必要時)、個別相談</p> <p>3 参加人数 1,690人(該当児数1,704人)</p>	<p>1 対象 住民が地域の生活課題を自らの課題(我が事)と捉え、それらを(丸ごと)受け止め解決に結びつける仕組みづくりを行う。</p> <p>1. 対象者 乳幼児から高齢者まで全ての世代</p> <p>2. 事業概要 ① 地域内に活動拠点を定める 地区の集会所やコメン、社会福祉施設などを活用し、地域の中に活動の拠点を整備する。ここでは、子育てサロンや百歳体操など、地域住民が気軽に集まれる事業を行う。</p> <p>② 相談支援体制をつくる ①の事業の間に、住民同士の手近な会話から把握した困り事や相談事に対して、お互いの支え合いで解決できるような地域の実情に合った協力・連携体制を構築し、解決に努める。</p> <p>③ 専門機関や専門職につなぐ 地域での解決が困難な事案については、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター、福祉まるごと相談員などの専門機関及び専門職につなぐ、連携を図りながら対応する。</p> <p>3. 実績 22地区24拠点で実施(第6、第10、鈴川、第2、第3、第8、出羽、樺沢、東沢、南沼原、村木沢、第一、第四、第五、第七、飯塚、金井、明治、蔵王、南山形、滝山、第10(2拠点目)、鈴川(2拠点目)、大郷(令和4年7月から開設)) 活動拠点を活用した事業開催数 1,721件</p>	<p>【対象者】65歳以上の高齢者</p> <p>○介護予防教室・講座</p> <p>【内容】運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上、閉じこもり予防、認知症予防、うつ予防等について講話や実技等を実施し、介護予防の啓発を図る。</p> <p>【実績】7/4回 1,272人 ○栄養サポーター訪問</p> <p>【内容】低栄養や肥満傾向等がみられ、栄養状態や食の生活行為の改善を必要とされる方に対し、在宅での食の自立した生活を維持できるように管理栄養士が訪問し支援する。</p> <p>【実績】(1)実施団体・参加者数(令和5年2月末) 104箇所 1,862人 (2)立ち上げ支援 2回 19人 (3)継続支援 13回 296人</p>			
取り組みによる効果や感じていること	<p>出産や育児、また女性特有の体の変化等による不安の解消と情報提供のため、今後も継続していきたいと考えている。</p>	<p>山形市民の生涯スポーツの振興及び健康づくり、スポーツに親しむきっかけづくりを目的に実施している。新型コロナウイルス感染症の影響前との半分程度の参加人数となった。また、昨年に引き続き在宅参加型のプログラムも実施している。健康づくりのプログラムは山形市健康づくり運動普及推進協議会と連携した事業を行っている。</p>	<p>各健診センターより、直前の受診者情報と予約情報のデータ提供の協力を得たことで、すでに健診を受診した方への勧奨通知送付を抑えることができ、勧奨が必要な方へ送付できた。</p> <p>また、取り組みの効果として健診の受診率が年々上昇していたが、令和2年度については新型コロナウイルス感染症の影響により減少傾向となった。</p> <p>特定健康診査受診率 H28 39.6% H29 40.5% H30 41.3% R1 41.4% R2 37.3% R3 40.7% (R4は10月頃判明)</p>	<p>・事業を継続することで、健康に関心を持つ市民の割合が増え、「SUKSK(スクスク)」に配慮したバランスのよい生活習慣が浸透していることにより、市民の健康寿命の延伸が期待できる。</p>	<p>教室実施後のアンケートでは、満足度の高い回答が多く寄せられたが、おむつ交換や沐浴の体験を希望する声も多く挙げられている。今後は、安全に育児等に関する知識や技術を取得できるよう、感染防止対策を行った上で段階的に実技体験を再開し教室の実施を継続していきたい。</p>	<p>受診率及びびかりつけ医を持つ割合は9割以上で安定している。むしろ歯の有病率は9.0%であり、前年度と比べ減少傾向である。</p> <p>新型コロナウイルス感染症対策として、個別通知による少人数制とし、健康診査の回数を増やすなど感染対策を行い実施した。</p>	<p>四種混合予防接種やB型肝炎予防接種等の接種率は昨年同様の水準であった。しかし、麻疹・風しん混合予防接種2期については、他の予防接種と比較して、例年接種率が低い状況であったため、未接種者への個別通知や行政だけでなく、区内にある病院、小中学校等と連携できるようになった。地域の実情に合った体制づくりを進めていく中で、地域の支え合いの意識が醸成され、自らの地域のまちづくりの将来像などを議論できるようになった。</p> <p>2. 令和5年度事業 22地区24拠点から新規で2地区2拠点を増やして実施予定。</p>	<p>住民が主体的に活動を行うことで、より多くの住民が介護予防の運動を継続して実施している。</p> <p>新型コロナウイルス感染症の影響で活動を休止していた団体が、徐々に活動を再開してきている。コロナ禍で外出の機会が減少し、高齢者のフレイル状態の悪化が懸念される。今後は参加者の知識を普及することは、多くの高齢者に普及啓発できるという点において効果的であると思われる。</p>			

別紙様式1 市における健康づくりの取り組み状況

令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績			令和4年度実績
障がい福祉課	こども未来課	農政課	済生館管理課	学校教育課			社会教育青少年課
主に青年期・壮年期	乳幼児期	全ステージ	青年期壮年期～高齢期	学童期・思春期	学童期・思春期	学童期・思春期	青年期・壮年期
こころの健康	栄養・食生活	栄養・食生活		喫煙・飲酒の防止	こころの健康 いのちの学習	歯の健康	運動・こころの健康・生活習慣病の子防
こころの健康と福祉の展示	市立保育所の予定献立のお知らせ・食事だよりの配布・給食サンプル展示	食育フェア	市民健康講座	喫煙の害、飲酒について正しい知識を保健学習において学ぶ	いのちの学習研修会	むし歯予防対策	(代表的事業例) 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座
年1回(精神保健福祉週間に合わせ、令和4年10月24日～10月28日)	通年	令和4年12月10日(土)	令和5年3月25日	通年	一部開催	①コロナの影響により中止 ②通年	令和4年度 9・10月 計2回
【目的】 地域社会における精神障がい者の自立支援や社会参加の促進など、精神保健及び精神障がい者の福祉への理解を深めるために、精神保健福祉活動の啓発を行う。 【内容】 市庁舎1階エントランスホールにて、こころの健康や福祉に関するポスター・パンフレット等のパネル展示を行うとともに、精神障がい者家族教室実行委員会が中心となり、地域活動支援センターや家族会、当事者団体の活動内容等、精神障がい者関係機関の紹介を行った。	1対象者 市立保育所10園 2内容 ・給食の予定献立表と食事だよりを毎月配布。 ・給食サンプルを展示 ※予定献立表・食事だよりは、民間立認可保育所、認定こども園、小規模保育事業所、家庭的保育事業所、認可外保育施設にも要請に応じて配布している。	食に関する専門家を講師に招いた基調講演を通して食の大切さについて関心を高めてもらう機会を提供し、食育の推進を図る。 1. 対象者 すべての世代(未就学児不可) ただし、定員100名の事前申込制。 2. 内容 基調講演(オンライン開催) 講師：大塚製菓株式会社 岸 洋一郎 氏 演題：「栄養のお話し ～カラダは食べた物で出来ている～」 3. 参加者数 50名	コロナ禍により、不特定多数の市民が集まる従来の講座開催が難しかったため、ZOOMウェビナー形式による市民健康講座を実施した。 演題 「脳卒中の予防の最新の治療について」 講師 脳卒中センター 山木哲 医師 (脳神経外科医) 金内ゆみ子 医師 (リハビリテーション科医) 司会 脳卒中センター長 近藤礼 医師 参加者 25名 (昨年度は、リハビリテーションの動画配信を行っている)	小学生 保健学習において「病気の予防」でからだに及ぼす影響や受動喫煙について、未成年者の喫煙や飲酒は法律によって禁止されていることなどについて学習する。 中学生 保健学習において「健康な生活と疾病の予防」において健康に及ぼす影響について学習する。	(1) いのちの教育研修会 【1回目】 期日 令和4年9月22日(木) (オンライン開催) 講師 梅宮れいか 氏 (福島学院大学副学長・大学院心理学研究科教授) 題目 「教育現場におけるLGBTの児童・生徒への対応」 対象 市内小・中学校の教職員 【2回目】 日時 令和5年1月26日(木) 開催予定であったが中止 対象 市内小・中学校の教職員 (2) いのちの教育推進懇談会 日時 令和5年2月9日(木) 開催予定であったが中止 内容次年度のいのちの教育研修会に向けた意見交換 懇談	1. 対象者 ①市立小中学校学校保健担当者 ②市立小中学校の児童及び生徒 2. 内容 ①例年は研修会を実施しているが、今年度はコロナの影響により中止。 ②各学校にてブラッシング指導や歯科講話など各学校の実情に合わせた歯科指導を実施。	1 対象者 一般成人 2 内容 1回目 最適な睡眠を考える 2回目 よい睡眠のための睡眠環境 3 参加者数 1回目 17人 2回目 14人 計 31人
市庁舎を訪れる一般の方へ精神障がいのある方への支援や事業所の取り組み、相談窓口などを知っていただき、こころの健康について考える機会を提供することができた。	・保護者と園児が給食サンプルを見ながら、食料や献立について会話をしたり、子ども「おいしかった」との声を聞いて保護者から給食メニューの作りかたを尋ねられたりすることもあり、食事に対しての関心を高めることができた。また、献立表や食事だよりを配布することで、家庭の食事作りに役立っているなどの声も聞かれ、家庭での食生活を見直すきっかけになっていると考える。	・本事業では、参加者を起点として、家庭や地域において食育を実践する市民を拡大することを目的の一つとしている。参加者アンケートでは、食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合がほぼ100%となっており、食育が市民に広く認知されていることがうかがえる。また、講演等により栄養・食生活に関する情報を提供することで、生活習慣病の発症・重症化予防や健康づくり等、健康寿命の延伸につなげることも目的としており、参加者アンケートでは、フランスが取れた食事を、「ほとんどできています」「おおむねできています」と回答した人の割合は約77%であった。食育や地産地消の推進を図るうえでは、谷間となる若い世代へ食育や地産地消への関心や意識を高める機会をつくるのが引き続き重要と考えており、今後も若い世代に関心を持ってもらえるような機会を作っていきたいと考えている。	申込みの段階から市民から「FBでなく会場で見ることができないか」との問い合わせが多かった。コロナ禍前に実施していた対面形式での市民健康講座は80～100名の参加者であることから、脳卒中は市民の関心が高いテーマだと感じている。	保健学習などによって得た知識により、適切な行動選択ができるようになってきている。また、すべての小中学校において学校保健計画内に「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育」について位置づけられ、実施されるようになってきている。	研修会を通して専門的な知識を学び、学校現場で役立つ対応方法を共有することができた。困り感を持つ児童生徒に対して寄り添った指導や効果的なアドバイスができるよう、今後も継続していく。	多数の申し込みがあったことや参加者の熱心にメモをとる姿から、睡眠に対する市民の関心の高さが見受けられた。講座の充実度を高めながら継続していきたいと考えている。	

別紙様式1 市における健康づくりの取り組み状況(健康増進課)

	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績
課名	健康増進課	健康増進課	健康増進課	健康増進課	健康増進課	健康増進課	健康増進課	健康増進課
ライフステージ	全ステージ	乳幼児期・学童期・思春期	乳幼児期・学童期・思春期	青年期・壮年期(高齢期にまたぐ)	青年期・壮年期(高齢期にまたぐ)	青年期・壮年期(高齢期にまたぐ)	青年期・壮年期(高齢期にまたぐ)	青年期・壮年期(高齢期にまたぐ)
推進項目	こころの健康	栄養・食生活	栄養・食生活	栄養・食生活	栄養・食生活	栄養・食生活	生活習慣病の予防	生活習慣病の予防
事業等の名称	自殺対策事業	離乳食教室	幼児・学童対象の食育講座	食塩摂取の意識調査「塩分チェックシート」	食生活改善推進員養成講座	食生活改善推進員の育成	生活習慣病予防栄養講座	ママ'リクシント'ルーム予防教室
実施期間	R4.4.1～R5.3.31	R4.4～R5.3	R4.7～R4.8	通年	R4.6～R5.2	R4.4～R5.3	R4.6～R4.3 年間 計7回	R4.9～R4.12
対象及び内容等	平成31年3月に「いのちを支える山形市自殺対策計画」を策定し、計画に基づき、自殺対策を「生きることの包括的な支援」として推進している。 【事業概要】 ①こころを支えるサポーター（ゲートキーパー）養成講座 サポーター手帳を講座受講者に配布。 ②普及啓発…自殺予防週間、自殺対策強化週間 ③メンタルヘルスチェック「こころの体温計」 ④こころの健康相談の充実 ⑤「山形市自殺対策推進庁内連絡会議」及び「いのちを支える山形市自殺対策協議会」の設置及び開催 ⑥児童生徒のSOSの出し方教育 【対象：実績】 ①ー1 ・市職員（主任主査昇任者・新規採用職員）参加者233名 ・市職員（窓口相談担当職員）26名 ・市職員・9月の自殺予防週間に合わせて机上研修961名 ①ー2食生活改善推進員及び運動普及推進委員：参加者26名 ①ー3福祉用具貸与販売事業所職員：参加者29名 ② ・自殺予防対策に関する普及啓発コーナーを図書館や霞城セントラル内に設置し、啓発グッズや周知用チラシを配布した。 ・HPや広報、SNSを通じて自殺対策・予防、メンタルチェックシステムについて周知・啓発を行った。 ・新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、生活への不安を抱え、不眠時やうつ状態等の精神症状の悪化が持続している住民が追い詰められる前に相談に繋がるように相談窓口のチラシ・ポスターを配布した。 約400か所（市内クリニック、市内薬局、関係機関、市関係各課） ③こころの体温計総アクセス数：42,348件 ④ ・精神科医師による定期相談 18件 ・精神保健福祉士・保健師による相談 104件 ・家庭訪問85件 ・電話相談 1,907件 ⑤山形市自殺対策推進庁内連絡会議 【11課】2回開催 ・いのちを支える山形市自殺対策協議会 【22団体】1回開催（書面会議） ⑥市内小学5年生を対象に児童生徒のSOSの出し方教育の授業を実施：モデル校2校	1. 対象者 「これから離乳食を始める方」4～5か月児をもつ保護者 2. 内容 乳児の健やかな成長・発達への支援のため、離乳食のすすめ方について習得する目的で講話と個別相談を実施。 3. 回数・参加者数 25回・240人 ※新型コロナウイルス感染症予防のため調理実習は中止し、講話時に調理のポイントの動画を上映した。	1. 対象者 幼児・学童期の子ども及び保護者 2. 内容 幼児期・学童期から食の喜び、重要性、食習慣を体得するよう支援する事を目的として実施。講話、調理実習を行う。各地区の普及は食生活改善推進協議会の協力で各公民館、コミュニティセンターで実施。 3. 実績 調理実習・講話(地区開催)20回 228名 配布数 2,571枚 ※新型コロナウイルス感染症予防のため保健所会場は中止となった。各地区の普及は、食生活改善推進協議会の協力を得て、調理実習や普及リーフレットを作成し放課後児童クラブへ配布した。	1. 対象者 市民 2. 内容 減塩普及のため、望ましい食生活の継続を目的として実施。塩分チェックシート「いい塩梅で、元気に長生き」を記入し、食塩摂取量の意識調査を行う。栄養講座等で実施した。 3. 実績 回答数 678件	1. 対象者 健康づくり食生活改善推進ボランティア活動に熱意を持ち地域において実践活動を行うことができる方 2. 内容 健康づくりのための正しい食生活の確立を目指して地域における健康づくりの担い手となる食生活改善推進員を養成する。食生活改善と健康づくり推進等に必要な基礎知識の習得のための講話と実習。 3. 受講者数 11人 ※新型コロナウイルス感染症予防のため調理実習は、自宅で学習や調理室で調理のみを行い、自宅で試食となった。	1. 対象者 養成講座を修了し推進員として活動している市民 2. 内容 栄養食生活の改善をととして、生活習慣病の予防と健康づくりを図るため、地域住民に対する食生活の改善の普及啓発を効果的に推進するために支援を行なった。山形市の健康づくり事業や教育事業に添った内容の研修会を代表者に実施し、代表者が地区会員、住民への普及活動を実施している。 3. 会員数 460人 ※新型コロナウイルス感染症予防のため公民館、コミュニティセンターでの伝達講習会は縮小していたが、感染対策を行い、実施できた。	1. 対象者 20歳以上の市民15名 2. 内容 ママ'リクシント'ルーム・糖尿病の2テーマを設定し、管理栄養士による講話と調理実習を実施した。 3. 回数・参加者数 5回・40人 ※新型コロナウイルス感染症の感染が拡大したため、1回（7月）中止となった。 ヘルシークッキングルーム空調設備修繕のため、調理実習1回（3月）中止となった。	1. 対象者 食生活改善推進員・市民 2. 内容 食生活改善推進員の協力を得て、市民を対象に講話、調理実習を実施 3. 実績 講話・調理実習 23回 281人 配布数 2,041枚 ※新型コロナウイルス感染症予防のため調理実習の他、食生活改善推進協議会の協力を得て、普及リーフレットを作成し市民へ配布した。
取り組みによる効果や感じていること	計画の数値目標である自殺死亡率を11.7（令和5）まで減少させるため、各関係課及び関係機関が連携し支援等を行える。 市民職員向けの「こころを支えるサポーター養成講座」の受講促進に努め、職員自身が相談者に対して適切な対応を図ることができた。また、若者への支援としてSOSの出し方に関する教育等について教育部門と連携し取り組むことが期待される。	参加希望者が多く、定員を超える場合は、講座を追加して開催している。 講座は、離乳食への理解と同じ月齢の子を持つ保護者との交流の場となっている。また、子育て世代が食生活を見直すきっかけとなるよう教室を継続していきたい。	子どもの食生活の現状を改善するためには、幼児期からの食育とともに、調理体験を通して食生活の大切さを意識づけする機会が必要である。 昨年度まで調理実習は制限して実施していたが、調理体験を通じた食育は効果的であるため、安全に実施していきたい。	塩分チェックシートを記入し、塩分の多い食品や料理を理解してもらうことにより、食生活を見直す機会となり減塩に取り組んでもらうことができる。望ましい食生活の継続のため今後も実施していきたい。	市内全地区で健康づくりを普及していくためには、食生活改善推進員の協力が必要である。推進員として活動している人数が減少しているため養成講座受講生を増やしたい。	会員の高齢化に伴い退会者が増加傾向。地域における健康づくりボランティア団体として認識されており、食育事業等で地区要請は増加している。地域との連携で円滑に活動できるようにしていきたい。また、氾濫する情報に適切に対応できる知識・技術の修得や新しい栄養情報を伝えるための研修、指導は継続して行う必要がある。	事業を継続することで、生活習慣病予防や糖尿病予防、減塩について普及啓発を進めることができる。特に糖尿病予防がテーマの講座への参加者が増加傾向である。講話のみの講座には、男性の参加が増加している。	食生活改善推進員の協力を得ることにより、各地区での実施が実現している。今後もバランスのよい食事の普及を進めていくことは、生活習慣病や高血圧予防について効果が期待できると考えている。

別紙様式1 市における健康づくりの取り組み状況(健康増進課)

令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績	令和4年度実績
健康増進課	健康増進課	健康増進課	健康増進課	健康増進課	健康増進課	健康増進課	健康増進課
高齢期	青年期・壮年期	青年期・壮年期	青年期・壮年期	青年期・壮年期	青年期・壮年期・高齢期	高齢期	青年期・壮年期 (高齢期にまたぐ)
栄養・食生活	喫煙防止・適正飲酒	悪性新生物(がん)予防	歯の健康	運動、栄養・食生活、こころの健康、生活習慣病の予防、がん予防、歯の健康、地域活動	運動・地域活動	運動・地域活動	運動・地域活動
はつらっシニア講座	特定保健指導	がん検診	歯周疾患検診	山形市健康ポイント事業SUKSK	ストレッチ体操体験教室	運動普及推進員養成講座	運動普及推進員の育成
R4.11～R5.1	通年	通年	6月～12月	通年	R4.6～R5.3	R4.6～R5.2	R4.4～R5.3
<p>1. 対象者 高齢者</p> <p>2. 内容 低栄養予防、健康増進のための望ましい食生活を普及することを目的として実施。 調理実習は各地区の食生活改善推進員の協力で各公民館、コミュニティセンターで実施。</p> <p>3. 実績 講話・調理実習 22回 267人 配布数 1,968枚</p> <p>※新型コロナウイルス感染症予防のため調理実習の他、食生活改善推進協議会の協力を得て、普及リーフレットを作成し市民へ配布した。</p>	<p>・特定保健指導 【目的】 生活習慣病を防ぐために、対象者が自分の健康に関するセルフケアができるようになることを目的として実施する。 【対象者】 山形市国民健康保険加入者の特定健診受診者のうち、動機付け支援・積極的支援に該当する方 【実績】 R3実績：360人(法定報告値) R3実施率：30.8% (R4の実績は未確定)</p>	<p>【目的】 がんの死亡率を低下させるため、早期発見、早期治療を目的として実施する。 【対象者】 山形市に住所を有する40歳以上の方(ただし、子宮がん検診は20歳以上で年度内に偶数歳になる方、乳がん検診は40歳以上で年度内に偶数歳になる方) 【検診方法】 市内の歯科医療機関での個別方式 広報やまがたやホームページ等で周知し、受診希望者へ受診券を交付する。(郵送・窓口) 【実績】 受診券交付数：76件 (窓口交付10件、郵送66件) 検診受診者：34名 (40歳:3名、50歳:6名、60歳:14名、70歳:11名) 受診率：0.3%</p> <p>【検診方法】 市内の歯科医療機関での個別方式 広報やまがたやホームページ等で周知し、受診希望者へ受診券を交付する。(郵送・窓口) 【実績】 受診券交付数：76件 (窓口交付10件、郵送66件) 検診受診者：34名 (40歳:3名、50歳:6名、60歳:14名、70歳:11名) 受診率：0.3%</p> <p>【実績】 40～69歳(ただし、子宮がんは、20～69歳) ・胃がん : 6,404人 (23.2%) (内訳) エックス線検査 6,097人 胃内視鏡検査 307人 ・肺がん : 9,775人 (35.4%) ・大腸がん : 9,482人 (34.3%) ・子宮がん : 3,850人 (31.8%) ・乳がん : 3,424人 (40.6%) ※子宮がん、乳がん健診については受診者数は、当年度受診者数だが、受診率は2ヶ年受診率。 平成29年度より子宮・乳がん休日検診を実施 令和4年度実績 10月1日(土) 子宮がん:14人 乳がん:20人(うちクーポン利用1人) 10月15日(土) 子宮がん:15人 乳がん:23人(うちクーポン利用5人) 11月19日(土) 子宮がん:18人 乳がん:23人(うちクーポン利用2人)</p>	<p>【目的】 歯周疾患の早期発見と適切な歯科保健指導を行うことを目的として実施する。 【対象者】 年度末年齢40歳、50歳、60歳、70歳の方 【検診方法】 市内の歯科医療機関での個別方式 広報やまがたやホームページ等で周知し、受診希望者へ受診券を交付する。(郵送・窓口) 【実績】 受診券交付数：76件 (窓口交付10件、郵送66件) 検診受診者：34名 (40歳:3名、50歳:6名、60歳:14名、70歳:11名) 受診率：0.3%</p>	<p>【目的】 市民の健康寿命の延伸を図るため、楽しみながら健康づくりに取組むことにより、市民の健康意識の向上と自主的で継続的な健康づくりを促進する。 【事業の概要】 スマートフォンアプリや通信機能付き歩数計を利用した健康づくりシステムを活用し、日々の歩数や健康づくり講座、健診などが指定した事業に参加することでポイントが加算され、ためたポイントで抽選に参加することができ、当選者には市の特産品等を活用した記念品を贈る事業。 また、山形県の「やまがた健康マイレージ事業」にも参加し、マイレージ事業については、県と協働で実施。 【対象者】 山形市に在住・在勤者で、かつ、18歳以上の者 【実績】 令和5年3月31日現在 参加者数：9,859名 内訳：アプリ利用者8,081名(個人6,663名、事業所1,418名；事業所数60か所) 歩数計利用者878名 ポイント手帳等利用者900名</p>	<p>1. 対象者 市報等により申込みのあった20歳以上の市民20名</p> <p>2. 内容 体調確認後、手軽にできるストレッチ体操の実技を体験する。</p> <p>3. 回数・参加者数 全回・89名</p> <p>(再掲) 65歳以上 74名 20～64歳 15名</p>	<p>1. 対象者 山形市に住所を有し、地区組織活動の趣旨に賛同し、自ら普及員となってボランティア活動を実践する熟意を有するもの。70歳くらいまでの男女。</p> <p>2. 内容 日常生活の中に、安全でかつ効果的に身体活動を増やし、生活習慣病を予防するための具体的な基礎知識を理解し、「健康づくりのための運動」を地域住民に普及する地区組織活動を行う運動普及推進員を養成するための教育事業を行う。</p> <p>3. 受講者数 9人</p>	<p>1. 対象者 養成講座を修了し推進員として活動している市民</p> <p>2. 内容 市民に対し運動の効用を普及し、日常生活の中に健康づくりのための運動を定着化させることを目的とする。運動普及推進員の意識の高揚を図り、運動普及推進協議会活動に適切に対応できる知識・技術を習得するための研修や指導を継続して行う。</p> <p>3. 会員数 154人</p>
<p>高齢期の食事について、実際に調理をして試食することによって、分量、味、硬さ等確認することが出来る。また高齢者の社会参加の機会となっている。</p> <p>高齢者サロン等から調理実習や講話の依頼も多くなっており、今後も継続していきたい。</p>	<p>特定保健指導の中で喫煙防止および適正飲酒についての指導を行っており、今後も普及啓発に取り組んでいく。</p>	<p>・受診者を増やすために、今後も引き続き健診機関と調整し、受診しやすい環境(休日健診やセンター内健診等)を整えていく。 ・国の指針に基づき、令和2年度より胃がん検診における胃内視鏡を導入した。導入により胃がん検診受診率の向上が見込まれる。</p>	<p>個人通知をしても受診率が伸びなかったため、平成27年度より個人通知を廃止している。今後も、特定健診やがん検診の受診案内や広報やまがた、パネル展示等での周知を徹底し受診券の発行につなげる必要がある。</p>	<p>特に働き盛り世代の方に多く参加していただくことができた。令和4年度途中から感染拡大に伴う様々な制限が解除されたことに伴い、各種イベント等が実施できるようになったことや運動施設の利用でポイントを付与する仕組みを整えることができた。 令和4年度後半以降は、スマートフォンアプリを活用した新規登録者が増えたため、スマートフォンを活用した取組をさらに増やしていきたい。また、健康経営優良事業所への働きかけなど、登録事業所を増やすことで登録者増を図っていききたい。</p>	<p>参加者数の大多数を65歳以上が占めており、高齢者の健康づくりのきっかけとなっている。また、ストレッチ体操の間に歯科衛生士による口腔ケアや唾液腺マッサージなど、オールラウンド対策講座も実施していた。開催場所によって参加人数にバラつきがある為、広報やまがた以外にもSNS等での募集も実施し参加者を募っていく。</p>	<p>月1回程度の講座で、健康づくりに関する医師や大学教授等による座学・健康運動指導士による実技指導などを取り入れている。参加者の平均年齢は57歳(令和4年度)。</p>	<p>運動普及推進員養成講座修了後、5年間の活動をお願いしているところであるが、仕事や家庭の都合等で入会後5年経たず退会してしまう者もいるのが課題である。各地区の推進員の人数にもバラつきがあり、今後存続が難しくなってくる地区も出てきている。</p>

今後の取組について（案）

1 健康ポイント事業SUKSK（スクスク）について

（1）概要等

①基本的な考え方

新型コロナウイルス感染症法の5類移行を、社会活動や外出の機会が増える行動変容の機会と捉え、SUKSK推進強化月間を制定するなど、市民の健康増進を図る施策として健康ポイント事業SUKSKを推進する。

②登録者の状況

	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
累計目標登録者数	2,000	4,000	8,000	12,000	16,000
累計登録者数	3,243	5,028	6,864	9,859	※11,300
累計事業所数	23	46	52	60	※68

累計登録者数：※令和5年7月11日現在11,300名

（内訳）スマホ9,469名、歩数計874名、手帳類957名

（2）登録者数の拡大に関する取組

①市職員参加の促進

市職員自らがSUKSK生活の実践者となり市民に周知を図るため、グループウェアで参加促進を図る。令和5年5月31日現在574名（令和5年3月末日341名）

②企業及び地域対象のSUKSK出前講座の開催

地域に飛び出す保健所を目指し、専門職による企業社員向け等の出前講座を実施することで、健康経営やSUKSK生活の推進を図るとともに、事業所登録と社員のアプリ新規登録をサポートする。

出前講座については、食事や禁煙などテーマ別や時間別で複数の講座メニューを準備する。なお、周知については、商工観光部や商工会議所、市社会福祉協議会と連携する。

③SUKSKポイントアップデーの創設

SUKSK参加機会の創出及び市民の外出意欲を後押しするため、毎月第3土日や季節のイベントなどに合わせて付与ポイントを増加するキャンペーンを行う。

④ポイント付与対象事業の拡大

市が行う事業だけでなく、市民団体や企業等が行う各種イベントを積極的に募集し、ポイント付与対象事業を拡大する。

⑤アプリ登録ガイダンス動画の制作

新規参加の障壁となりがちな登録手続をわかりやすく紹介するため、アプリ登録手続きや山形市健康ポイント事業の概要を説明した動画を制作し、利用促進を図る。

⑥SUKSKメニューの拡大

現在、中心市街地の18店舗で提供されているSUKSKメニューについて、対象を市内全域に拡大して提供を呼び掛ける。また、提供店を新たに facebook 等で紹介し、協力メリットを増やす。

⑦SUKSKマイスターの創設

SUKSK生活に関して見識が高く、豊富な経験を持つ方をSUKSKマイスターとして分野ごとに任命し、普及啓発を図る。

⑧SUKSKスクールの開設

食事、運動、休養、社会、禁煙・受動喫煙防止の分野別のセミナーを開催し、SUKSK生活の普及を図る。

⑨楽天ヘルスケア事業との連携

包括連携協定を締結した楽天グループ株式会社と協議を行い、健康の保持及び増進に関する具体的な連携事業の検討を進める。

(3) 実施スケジュール(案)について

	前期			後期								前期		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
健康ポイント事業			・前期抽選ポイント切 ※ポイントは持ち越し	・15日 前期抽選 ・アプリ登録サポート会 ・第1回 フォトコンテスト(夏)	・記念品発送 ・コンテスト結果集計、表彰	・デビュー キャンペーン抽選(新規参加者対象)	・記念品発送 ・アプリ登録サポート(街なか賑わいフェスタ)		・後期抽選ポイント切 ※12月までポイントリセット ・第2回 フォトコンテスト(冬)	・25日 後期抽選	・記念品発送			
ヘルシーメニュー	・SUKSKメニュー申請・認定	・SUKSKメニュー周知												

(4) 記念品について

年3,500本分のうち、前期抽選会1,000本、後期抽選会2,000本、新規参加者向けのデビューキャンペーン抽選会500本の記念品を準備予定。市内中心商店街等の商品券(紅の蔵、麺類組合等)、山形の特産品(山形牛、果物等)等、地域へ還元される記念品を中心に検討していく。

(5) 協賛事業者の募集について

市民の健康づくりを応援していただける協賛事業者を募集し、市民へ還元・PRしていくことで、協賛者と市民の双方に利益がある取り組みとしていく。

2 減塩対策について

(1) 推定食塩摂取量検査事業

- ・公民館等で行う、特定健診、すこやか健診、75歳以上の方の健康診査を受ける方へ検査の意義を周知し、受診者数の増加に努める。
- ・市民の食塩摂取状況の結果を周知し、減塩に取り組むきっかけを啓発する。

(2) SUKSK（スクスク）メニュー認定事業

SUKSK（スクスク）メニュー認定に協力してくださる飲食店を増やし、市民へ利用促進の周知を報道機関等も活用して行い、街全体で減塩に取り組む環境づくりの機会となるよう事業を推進する。

(3) 減塩レシピ集の作成及び配布

第1弾減塩レシピ集を関係機関へ配布し、各種イベントで試食をしてもらうなど、市民へ普及啓発する。また、減塩レシピ集第2弾は野菜たっぷりレシピを食生活改善推進員や市内の高校生に募集し、作成・配布を行う。

3 受動喫煙防止対策について

(1) 改正健康増進法及び山形県受動喫煙防止条例に基づく取組

- ・市民や事業所等からの受動喫煙に関する相談及び現地調査・指導の実施。
- ・食品衛生責任者講習会において、受動喫煙防止に関する出前講座（教育）を実施。
- ・禁煙週間（5月31日～6月6日）に合わせ、ラジオモンスターハロー山形声の広報に出演し、受動喫煙防止対策と歯の健康について情報提供を行う。
- ・環境美化モデル区域の拡大など、受動喫煙防止に向けた取組を推進する。
- ・イエローグリーンキャンペーンやまがたの実施。

世界禁煙デー及び禁煙週間に合わせ、山形城址二ノ丸東大手門等において、受動喫煙防動喫煙防止等に関する普及啓発を行う。

(2) 山形市子どもの受動喫煙防止条例に基づく取組

- ・市民や事業所などに対し「山形市子どもの受動喫煙防止条例」の周知啓発活動を積極的に実施。
- ・子どもの受動喫煙による被害からの保護を一層図るべく、市民や事業者及び保護者等に対する教育を関係機関と連携しながら、積極的に実施。
- ・市民、関係機関等と連携協力し、子どもの受動喫煙防止対策を推進するための環境を整備。
- ・小学校等において、受動喫煙防止に関する出前講座（教育）を実施。
- ・5月の二十歳の祝賀会において、「山形市子どもの受動喫煙防止条例」のチラシを配布。
- ・世界禁煙デー（5月31日）に合わせ、市役所周辺の街頭において、「山形市子どもの受動喫煙防止条例」を周知するためのティッシュ及びチラシを配布し、街頭アンケートを実施。

施。

- ・山形市子どもの受動喫煙防止条例施行後において、子どもに対する受動喫煙の実情を把握するために、市内市立小学校6年生とその保護者を対象に、受動喫煙防止対策に係るアンケート調査を実施。

4 山形市健康づくり21の調査結果の分析及び次期計画策定について

(1) (第2次)山形市健康づくり計画について

令和6年度まで延長し、これまでどおり推進していく。

(2) 山形市健康づくり21次期計画策定について

令和5年度に最終評価及び現状把握のために、関係各課においてアンケート調査項目へのご意見をいただき、9月に「山形市健康と生活習慣に関するアンケート調査」を実施。12月以降には、統計資料等、保健データを収集させていただき、結果の分析を行うこととしている。

(3) 令和6年度について

新たな「(第3次)山形市健康づくり21」を策定する。計画策定スケジュール(案)については、資料7参照。

「新規登録者」 大募集中

「SUKSKって何?」はこちら!

SUKSK(スクスク)【公式サイト】
(kenkopoint-suksk-city-yamagata.jp)



R5.6.15~9.30

SUKSKデビューキャンペーン実施中!

500円分の
電子マネーギフトが抽選で
500名様に当たる!

R5年度は 自動抽選(申込不要)
総計3,500名様に当たる!



商品券



山形牛

山形を 歩こう!



山形市健康ポイント事業

スクスク

SUKSK

登録 無料

歩くと ポイントが たまる!

イベントに参加で
さらにポイントがたまる!

アプリをダウンロードして「登録」しよう



Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

「健康マイレージ」で検索 アプリ画面で主催団体コード
「ymgt」を入力してください。

山形市健康
ポイント事業
SUKSK
事務局

03-6748-6349

受付時間/平日9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始はお休み)

山形市SUKSK(スクスク)ホームページはこちら!

山形市 健康ポイント スクスク

検索

発行

山形市保健所健康増進課
山形市城南町1-1-1 霞城セントラル 4階
令和5年6月

1 スマホアプリ参加方法

健康マイレージアプリをダウンロードし申込み



2 アカウントを作成してログインしよう!

アカウントの作成
新規作成を選択

団体コード※
ymgt を入力

所属団体を
選択

内容を最後まで確認し
利用規約に同意する

スマホアプリを
選択

「メールアドレス」を入力
仮メールを送信

本登録手続きの
メールを受信

メールが届いた
「認証コード」を入力

ユーザー情報の入力と、
ログインID・パスワードを
設定する→登録を完了する

ログインIDとパスワードを
入力してログインする

※事業所参加の方は、事業所の団体コードを入力

3 ポイントのため方の例

● 歩く SUKSK(スクスク)メニューを食べる イベントに参加する ●

アプリの「歩数送信ボタン」を押して歩数を送信!

SUKSKメニューを食べたり、ポイント対象に認定された健康講座やイベントへの参加でもポイントがたまります。

スポーツ観戦でポイントたまる!

4 抽選時期

	当選本数	ポイント対象期間	ポイント	最大口数	抽選日
前期	1,000本	2023年 1/1~6/30	5,000ポイント	2口	2023年 7/14
後期	2,000本	2023年 1/1~12/31	5,000ポイント	10口	2024年 1/25

SUKSKデビューキャンペーン

2023年
・6/15~9/30にアプリに新規登録した方
2023年
・9/30まで1,000ポイントためた方
2023年
・抽選日:10/2

ポイントは12/31でリセットされます。

山形市健康づくり 21 の次期計画策定について（案）

1. 「山形市健康づくり 21」の策定経過について

(1) 国

平成 12 年度より、国は、国民が主体的に取り組める新たな健康づくり運動として「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を開始。平成 25 年 4 月には「(第 2 次) 健康日本 21」を定め、一次予防に加えて、重症化予防に重点を置いた対策を推進する方針を示し、健康づくりを推進。最終評価の取りまとめを行い、令和 5 年 5 月に新たな基本方針を示し、令和 6 年度から「(第 3 次) 健康日本 21」が開始される。

(2) 山形県

山形県は、「山形県健康増進計画」を見直し、平成 25 年 3 月に 3 つの計画「山形県健康増進計画」、「山形県がん対策推進計画」、「山形県歯科口腔保健計画」を一体化した「健康やまがた安心プラン」を策定。令和 5 年度は評価・検証を行っているところである。

(3) 山形市

山形市は、国や県の動きを受け、平成 14 年度に「山形市健康づくり 21」を策定。平成 25 年 2 月に、国の「健康日本 21（第 2 次）」や「健やか親子 21」、県の「健康やまがた安心プラン」を踏まえ、「(第 2 次) 山形市健康づくり 21」を策定。

2. 趣旨

「(第 2 次) 山形市健康づくり 21」の計画期間は、平成 25 年度から令和 6 年度までの 12 年間。最終評価を行うため、令和 5 年度に「山形市健康と生活習慣に関するアンケート調査」を実施し、令和 6 年度に、「(第 3 次) 山形市健康づくり 21」を策定することとする。

3. 主な関連計画について

国は、「(第 2 次) 健康日本 21」の計画期間を令和 4 年度までの 10 年間としていたが、医療費適正化計画等の見直しのサイクルと計画期間を一致させるため、告示を一部改正し計画期間を 1 年間延長し、平成 25 年度から令和 5 年までの 11 年間とした。県も同様。

(1) 計画期間

計画	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
(国) 健康日本 21(第二次)	計画期間：H25～R4										延長		
(県) 健康やまがた安心プラン	計画期間：H25～R4										延長		
(市) 山形市健康づくり21	計画期間：H25～R4										延長		

令和3年度				令和4年度				令和5年度	令和6年度
4～6月	7～9月	10～11月	1～3月	4～6月	7～9月	10～11月	1～3月		
国：(第 2 次) 健康日本 21 最終評価				国：次期健康づくり運動プラン策定・公表				山形県計画策定	山形市計画策定

(第3次) 山形市健康づくり21の計画策定スケジュールについて (案)

令和5年9月11日作成

時期	見直しの概要	評価体制	具体的作業	
			事務局 (健康増進課)	
令和5年度	<p>I. 現状把握 策定時から中間評価を経て最終年度までの山形市の健康レベルを把握。目標値の達成度を各保健データ、アンケート等から把握する。</p> <p>II. 新計画の健康課題の絞込み 新計画における健康課題の明確化、重点化等の検討</p>	<p>4月：課内ワーキング (係内業務、課内)</p> <p>5月：庁内ワーキング (関係課係長レベル)</p> <p>7月：関係課長会議</p> <p>9月：山形市健康医療先進都市推進協議会幹事会</p> <p>11月：山形市健康医療先進都市推進協議会</p>	<p>①目標値の達成状況把握</p> <p>②活動実績把握</p>	<p>4月：データのまとめ・整理・資料作成</p> <p>5月：保健統計基礎データ集計</p> <p>6月：庁内関係各課及び関係団体の取組状況の把握、関係団体への聞き取り</p> <p>9月：アンケート調査実施 健康と生活習慣に関するアンケート (15~64歳3,000人)</p>
		<p>12月以降：庁内、関係団体の関連データまとめ</p>	<p>③健康課題の達成度の検討</p> <p>④新たな健康づくり目標値再設定の検討</p>	<p>12月末：アンケート調査結果報告書完成</p> <p>1~3月：健康づくり目標値(評価指標)より達成度確認及び健康課題の整理</p>
令和6年度	<p>III. 新計画における健康課題に対する行動計画の検討</p> <p>IV. 計画書作成</p>	<p>4月：課内ワーキング (データ分析・新計画案について)</p> <p>6月：庁内ワーキング (関係課係長レベル)</p> <p>7月：関係課長会議</p>	<p>⑤他計画との整合性の検討</p> <p>⑥重点項目における健康づくり行動計画の提案</p> <p>⑦計画案(素案)検討</p>	<p>4月：新計画に向けた健康課題の整理、取り組みの方向、評価指標の修正、優先度等を検討</p> <p>7月：素案および行動計画検討 ・庁内関係課・関係団体の具体的行動計画の提案</p> <p>9月末：新計画素案の策定完了</p>
		<p>10月：山形市健康医療先進都市推進協議会幹事会(1回目)、課内ワーキング(新計画について)</p> <p>11月：庁内ワーキング(関係課係長レベル2回目)、関係課長会議(2回目)</p> <p>12月：議会報告</p> <p>1月：山形市健康医療先進都市推進協議会幹事会(2回目)</p> <p>2月：山形市健康医療先進都市推進協議会</p>	<p>⑧パブリックコメント実施</p> <p>⑨計画案(素案)協議・承認</p>	<p>10月：PC実施予告依頼(市報)HP掲載準備、PC実施市長決裁 ・市民相談課、公民館へ依頼</p> <p>11/1：広報PC素案公表開始、メールチェック~11/30</p> <p>12~1月：意見を受けての検討</p> <p>2月：意見・市の考え・修正内容の公表準備 ・市民相談課・公民館へ依頼</p>
	<p>V. 市民への公表</p>	<p>3月：市政経営会議・議会報告</p>	<p>⑩新計画作成</p>	<p>・新計画印刷</p>

※4月市民への公表(関係機関・団体への周知)