



山形市

スクスク

SUKSK生活出前講座

S:食事

U:運動

K:休養

S:社会

K:禁煙・受動喫煙防止



山形市の職員（保健師、管理栄養士、歯科衛生士、精神保健福祉士等）が事業所や地域等に出向き、無料の健康講座を行います。SUKSK生活をみんなで学んでみませんか。

講座メニュー表

No.	テーマ	講座名	内容	時間
0	必須メニュー	健康ポイント事業SUKSKの紹介	ポイント事業への参加方法や ポイントのため方について	15分
1	健康ポイント事業	SUKSKアプリ登録サポート	健康ポイント事業SUKSK登録サポート ※時間は人数に応じて要相談	30分
2	食生活・減塩	大人の食育 ～食べ方・塩分を考えよう～	・塩分摂取傾向チェックシートで確認 ・食塩の摂り方のポイント ・健康に過ごすための食事の摂り方	30分
3	健康診断	賢く活かそう健診結果	健康診断結果の見方、活かし方	30分
4	メンタルヘルス	気づいて、つないで、 見守るこころの健康	こころ支えるサポーター養成講座	30分
5	メンタルヘルス	お酒との上手な付き合い方	アルコールと健康障害	30分
6	感染症予防	感染症予防は正しい手洗いから	正しい手洗いの方法について講話・実践 ※実践は人数や状況に応じて要相談	30分
7	歯周病予防	お昼に実践！職場で歯磨き	お昼休みに実践できる短時間でも効果的な 歯磨きの方法と毎日の歯磨き方法	30分
8	禁煙 ・受動喫煙防止	マナーからルールへ、 改正健康増進法をご存知ですか？	令和2年4月から原則屋内禁煙がスタート。 改正法と受動喫煙防止対策。	30分

▶対象：市内の事業所または団体等で、概ね10名以上の受講者が見込まれるもの。
ただし、営利活動や政治・宗教等に関するものを除く。

▶講座内容：①必須メニュー 健康ポイント事業SUKSKの紹介（15分）
②追加選択メニュー 上記メニュー表No.1～8より選択（30分）

▶費用：無料

▶実施会場：申込者の事業所、団体等の施設又は申込者が手配した施設内

▶実施時間：平日午前9時から午後4時までの間で、講座内容に応じて概ね15分から60分程度
※3・4月は講座は休止とさせていただきます。

▶申込方法：講座開催希望時期の1か月前までに市健康増進課に電話相談の上、
申込書（裏面参照）を送付（メール・FAX・郵送）

▶SUKSKポイント：講座を受講された方にSUKSKポイントを付与します。

①必須メニューのみ：100ポイント
②必須メニュー+追加選択メニュー：500ポイント

▶その他：同一団体による出前講座の利用は、原則として年度内2回まで。



申込書のダウンロードは
こちらから
（山形市公式ホームページ）

問合せ：山形市健康増進課 SUKSK推進係

〒990-8580 山形市城南町1丁目1-1 霞城セントラル4階

TEL 023-616-7271 FAX 023-616-7276 ✉sukskp@city.yamagata-yamagata.lg.jp

SUKSK生活出前講座申込書

年 月 日

(宛先) 山形市長

団体名 _____

代表者氏名 (ふりがな) _____

団体住所 _____

担当者氏名 (ふりがな) _____

担当者連絡先 _____

SUKSK生活出前講座について、次のとおり申し込みます。

希望日時	第1希望： 年 月 日 () 時 分～ 時 分 第2希望： 年 月 日 () 時 分～ 時 分 ※事前に電話で相談のうえ、希望日の1か月前までに申してください。 ※業務の都合上、日時等でご希望に添えない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
会場	(所在地：)
希望講座名	※別紙の講座メニュー表から希望する講座名を記入してください
参加人数 (見込み)	人 受講者年代 歳代 ～ 歳代 ※10名以上でお申し込みください
会場設備	・プロジェクター <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 ・マイク <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 ・スクリーン <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 ・机 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 ・パソコン <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 ・ホワイトボード <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 ※講師用の駐車場を1台分ご準備ください
備考	

注) 出前講座では講座に対する質疑や意見交換はできますが、行政への要望を受ける場ではありませんのでご理解ください。