



山形市 **無料**

# SUKSK生活出前講座



山形市の職員（歯科医師、保健師、管理栄養士、精神保健福祉士等）が事業所や地域等に出向き、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 /

SUKSK 500ポイント（必須メニュー＋追加選択メニュー）

No.	テーマ	講座名	内容	時間
0	必須メニュー	みんなで取組もう！SUKSK生活	・山形市が目指す健康医療先進都市 ・SUKSKの参加方法やポイントのため方	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の登録サポート ※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	飲む人も飲まない人も お酒と上手に付き合う健やかな暮らし	アルコールと健康障害	30分
6	感染症予防	小さな習慣で大きな効果！ 手洗いから始める健康づくり	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	禁煙 ・受動喫煙防止	改正健康増進法で変わった 受動喫煙防止の新ルール！	・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
8	<b>New</b> 歯・口腔の健康	 歯科医師から学ぶ 歯と口から始める健口づくり	歯周病予防またはオーラルフレイル予防について（※日程調整にお時間をいただきます。）	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。  
※同一団体による出前講座の利用は、原則として年度内2回までとなります。

▶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

▶講座内容 ①必須メニューNo.0（15分） ②追加選択メニューを上記No.1～8より選択（30分）

▶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月は講座休止とさせていただきますが、歯・口腔の健康は通年実施します。

▶申込方法 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**、申込書を送付（メール・FAX・郵送）

▶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



詳しくはこちらから  
（山形市公式ホームページ）

## SUKSKマイスター講座紹介 /

SUKSK 500ポイント

※上記の出前講座には含まれていないため、直接マイスターにお申込みください。（返信にお時間をいただく場合があります。予めご了承ください。）  
※SUKSKマイスターの講座は有料ですので、謝礼はマイスターと御相談ください。

SUKSKマイスター 中沢 智治 さん	「講座例」 年齢はただの数字！力強く年齢を重ねよう！	「内容」 年齢を重ねても生き生きと暮らせるからだづくりをテーマに講話や軽体操など
	申込はこちら→ 電話 023-600-0420 メールアドレス tnakazawa@poweraging.biz	
SUKSKマイスター 大場マッキー広美 さん	「講座例」 2本の足で100歳までスタスタ歩け！	「内容」 足の健康やフットケアに関する講話や足の体操など
	申込はこちら→ メールアドレス fh_asisuke@yahoo.co.jp	