

6. スクスク (SUKSK) 生活のすすめ

(1) スクスク (SUKSK) 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「スクスク (SUKSK) 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り組みを行っています。

(2) スクスクポイントを貯めよう

健康づくり活動へ参加したり、健（検）診を受けることでポイントを貯め、合計5,000ポイント以上貯めると、抽選で素敵な記念品が当たります。スクスク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

② 健康づくりに取り組み、ポイントを貯めよう

③ 5,000ポイント貯まったら… 抽選に応募しよう

【お申込み・お問い合わせ】

山形市保健所 健康増進課（霞城セントラル4階） 電話：616-7271

ポイントの種類	獲得ポイント
参加ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・市の指定する事業に参加 シールをポイントシール台帳(14ページ)に貼ってください。1シール500ポイントです。 ・「住民主体の通いの場」に参加 日付を活動記録表(9ページ)に記入してください。 1回参加につき500ポイントです。
健(検)診ポイント	健(検)診記録(下記表)を記入してください。1つ受けると500ポイント、2つ以上受けると1000ポイントです。
ボランティアポイント	市の指定するボランティア活動を行うことで、ポイントシールをもらえます。 シールはポイントシール台帳(14ページ)に貼ってください。1シール500ポイントです。




健(検)診受診記録台帳

	受診日	受診日
健康診断	年 月 日	年 月 日
胃がん	年 月 日	年 月 日
大腸がん	年 月 日	年 月 日
肺がん	年 月 日	年 月 日
前立腺がん	年 月 日	年 月 日
子宮がん	年 月 日	年 月 日
乳がん	年 月 日	年 月 日
()	年 月 日	年 月 日

ポイントシール台帳



本手帳 (2~5ページ) の記入でポイント贈呈!

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

健(検)診 P + 参加ポイント P = 合計 P

健(検)診 P + 参加ポイント P = 合計 P

氏名 _____