

# 山形市健康ポイント事業SUKSK（スクスク） ポイント対象事業一覧（令和2年7月1日～令和3年3月31日）

令和2年7月1日版  
（最新版はSUKSK  
ホームページ参照）

新型コロナウイルス感染症の影響等により、事業の内容等に変更が生じる可能性があります。ご不明な点は各問合せ先にご確認ください。

## 参加ポイント対象事業

開催月	主催団体名	事業名	事業内容	対象・定員	日時	場所（住所）	費用	申し込み	問い合わせ先
7	健康増進課	栄養バランスアップ講座 （糖尿病予防講座）	血糖値をテーマに生活習慣病を予防する食事のコツを学びます。毎回同じ内容です。	20歳以上の 山形市民 定員15名	令和2年7月15日（水）	山形市保健所	調理実習のある 場合は、材料代	事前申し込み	健康増進課 健康栄養係 616-7273
7	長寿支援課	介護予防教室	こころの健康講座（臨床心理士・嚙家）	65歳以上の 山形市民 定員25名	令和2年7月15日（水） 14:00～15:30	東部公民館	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
7	長寿支援課	介護予防教室	歯医者さんの健口講座	65歳以上の 山形市民 定員30名	令和2年7月30日（木） 13:30～15:00	南沼原コミセン	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
8	長寿支援課	介護予防教室	身体の痛みとの付き合い方講座（整形外科医）	65歳以上の 山形市民 定員25名	令和2年8月5日（水） 14:00～15:30	南部公民館	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
8	健康増進課	美味しく食べよう！ 減る脂一講座	生活習慣病予防のための適量や減塩・野菜の量を学びます。毎回同じ内容です。	20歳以上の 山形市民 定員15名	令和2年8月28日（金）	山形市保健所	調理実習のある 場合は、材料代	事前申し込み	健康増進課 健康栄養係 616-7273
8	長寿支援課	認知症サポーター養成講座	認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けることができる『認知症にやさしい地域づくり』の一環として、認知症について学ぶ	山形市民 定員40名	令和2年8月28日（金） 10:30～正午 （受付：10:00～）	山形市役所 11階大会議室	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
8	北部公民館・ 元木公民館・ 社会教育青少年課 共催	「おなかの菌学」で絶好腸！	健康な日常生活を送るため、腸内環境を整える方法を学びます。	市内在住の一般成人 25名	令和2年8月29日（土） 10:00～11:30	北部公民館	無料	事前申し込み 8月4日（火） から電話で北部 公民館へ	北部公民館 623-9073
9	健康増進課	ストレッチ体操・ロコモ予防体操	簡単に楽しく、毎日実行できるストレッチ体操とロコモ予防体操で体を動かします。	20歳以上の 山形市民 定員20名	令和2年9月8日（火） 10:20～11:20 （受付10:00～）	山形市保健所	保険料 40円	事前申し込み 広報やまがたに てお知らせしま す	健康増進課 健康増進係 616-7271
9	長寿支援課	介護予防教室	耳からの健康講座（耳鼻科医）	65歳以上の 山形市民 定員20名	令和2年9月10日（木） 14:00～15:30	霞城公民館	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
9	長寿支援課	生活支援の担い手養成研修	訪問型サービスへの従事またはボランティアによる生活支援活動等に関心のある住民が、介護や介護予防、地域福祉にかかる基礎的な知識や対応を学び、活動に繋げる講座	住民全般 各回 定員15名程度	1回目：令和2年9月11日（金）9:30～16:20 2回目：調整中	山形市庁舎 1001会議室	無料	FAXで長寿支援課へ申し込み	長寿支援課 地域包括支援係 641-1212（内線565）
9	長寿支援課	介護予防教室	歯医者さんの健口講座	65歳以上の 山形市民 定員調整中	令和2年9月17日（木） 13:30～15:00	大曽根コミセン	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
9	健康増進課	栄養バランスアップ講座 （糖尿病予防講座）	血糖値をテーマに生活習慣病を予防する食事のコツを学びます。毎回同じ内容です。	20歳以上の 山形市民 定員15名	令和2年9月24日（木）	山形市保健所	調理実習のある 場合は、材料代	山形市保健所	健康増進課 健康栄養係 616-7273
9	長寿支援課	認知症サポーター養成講座	認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けることができる『認知症にやさしい地域づくり』の一環として、認知症について学ぶ	山形市民 定員40名	令和2年9月25日（金）10:30～正午 （受付：10:00～）	山形市役所 11階大会議室	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）

開催月	主催団体名	事業名	事業内容	対象・定員	日時	場所（住所）	費用	申し込み	問い合わせ先
10	長寿支援課	介護予防教室	薬との付き合い方講座（薬剤師）	65歳以上の山形市民 定員40名	令和2年10月1日（木） 14:00～15:30	江南公民館	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
10	山形シティマラソン大会実行委員会	山形まるごとマラソン2020 ONLINE	新しい生活様式に即した安全なオンライン方式によるマラソン大会を開催し、幅広い年齢層の健康増進及び体力向上を図る。	18歳以上 4,000名	令和2年10月3日（土） ～10月18日（火）	オンラインのためなし	2,000円	事前申し込み	スポーツ保健課 スポーツ推進係 641-1212（内線633）
10	山形市民スポーツフェスタ実行委員会	第13回山形市民スポーツフェスタ	市民が身近なスポーツに親しむ機会を提供し、スポーツ参画促進を図る。オンラインによる在宅型参加と来場参加型の2通りで開催し、来場型による周辺ウォーキング、ロコモ体操、体力測定参加者を対象にスクスクポイントを付与する。	全世帯 各定員50名程度	令和2年10月11日 （日）	山形市総合スポーツセンター	無料	事前申し込み	スポーツ保健課 スポーツ推進係 641-1212（内線692）
10	長寿支援課	認知症サポーター養成講座	認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けることができる『認知症にやさしい地域づくり』の一環として、認知症について学ぶ	山形市民 定員40名	令和2年10月21日 （水）14:00～15:30 （受付：13:30～）	山形市役所 11階大会議室	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
10	長寿支援課	介護予防教室	目からの健康講座（眼科医）	65歳以上の山形市民 定員25名	令和2年10月29日 （木） 14:00～15:30	東部公民館	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
11	長寿支援課	認知症サポーター養成講座	認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けることができる『認知症にやさしい地域づくり』の一環として、認知症について学ぶ	山形市民 定員40名	令和2年11月17日 （火）10:30～正午 （受付：10:00～）	山形市役所 11階大会議室	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
11	長寿支援課	介護予防教室	歯医者さんの健口講座	65歳以上の山形市民 定員調整中	令和2年11月19日 （木）13:30～15:00	高瀬コミセン	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
11	健康増進課	栄養バランスアップ講座（糖尿病予防講座）	血糖値をテーマに生活習慣病を予防する食事のコツを学びます。毎回同じ内容です。	20歳以上の山形市民 定員15名	令和2年11月20日 （金）	山形市保健所	調理実習のある場合は、材料代	事前申し込み	健康増進課 健康栄養係 616-7273
11	健康増進課	ストレッチ体操・ロコモ予防体操	簡単に楽しく、毎日実行できるストレッチ体操とロコモ予防体操で体を動かします。	20歳以上の山形市民 定員20名	令和2年11月25日 （水） 10:20～11:20 （受付10:00～）	山形市保健所	保険料 40円	事前申し込み 広報やまがたにてお知らせします	健康増進課 健康増進係 616-7271
11	長寿支援課	介護予防教室	お口からの健康講座（歯科医師）	65歳以上の山形市民 定員40名	令和2年11月26日 （木） 14:00～15:30	北部公民館	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
12	農政課	山形市食育フェア	食に関する専門家を招いての講演や、食育推進活動の取り組み事例紹介等を通し、郷土食や伝統野菜などの地域文化の継承や日本型食生活の普及促進を図る	全市民 定員200名	令和2年12月5日（土）	山形市保健所 3階大会議室	無料	事前申し込み	農政課 6次産業推進係 641-1212（内線431）
12	長寿支援課	認知症サポーター養成講座	認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けることができる『認知症にやさしい地域づくり』の一環として、認知症について学ぶ	山形市民 定員40名	令和2年12月9日（水） 10:30～正午 （受付：10:00～）	山形市役所 11階 大会議室	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
12	健康増進課	美味しく食べよう！減る脂—講座	生活習慣病予防のための適量や減塩・野菜の量を学びます。毎回同じ内容です。	20歳以上の山形市民 定員15名	令和2年12月15日 （火）	山形市保健所	調理実習のある場合は、材料代	事前申し込み	健康増進課 健康栄養係 616-7273
12	長寿支援課	介護予防教室	筋力あっぷ講座①（健康運動指導士）	65歳以上の山形市民 定員25名	令和2年12月15日 （火） 14:00～15:30	南部公民館	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
12	健康増進課	ストレッチ体操・ロコモ予防体操	簡単に楽しく、毎日実行できるストレッチ体操とロコモ予防体操で体を動かします。	20歳以上の山形市民 定員20名	令和2年12月24日 （木） 10:20～11:20 （受付10:00～）	山形市保健所	保険料 40円	事前申し込み 広報やまがたにてお知らせします	健康増進課 健康増進係 023-616-7271

開催月	主催団体名	事業名	事業内容	対象・定員	日時	場所（住所）	費用	申し込み	問い合わせ先
1	長寿支援課	認知症サポーター養成講座	認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けることができる『認知症にやさしい地域づくり』の一環として、認知症について学ぶ	山形市民 定員40名	令和3年1月18日（月） 14:00～15:30 （受付：13:30～）	山形市役所 11階 大会議室	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
1	健康増進課	ストレッチ体操・ロコモ予防体操	簡単に楽しく、毎日実行できるストレッチ体操とロコモ予防体操で体を動かします。	20歳以上の 山形市民 定員20名	令和3年1月20日（水） 10:20～11:20 （受付10:00～）	山形市保健所	保険料 40円	事前申し込み 広報やまがたにてお知らせします	健康増進課 健康増進係 023-616-7271
1	長寿支援課	介護予防教室	歯医者さんの健口講座	65歳以上の 山形市民 定員調整中	令和3年1月21日（木） 13:30～15:00	明治コミセン	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
1	健康増進課	栄養バランスアップ講座 （糖尿病予防講座）	血糖値をテーマに生活習慣病を予防する食事のコツを学びます。毎回同じ内容です。	20歳以上の 山形市民 定員15名	令和3年1月26日（火）	山形市保健所	調理実習のある 場合は、材料代	事前申し込み	健康増進課 健康栄養係 616-7273
1	長寿支援課	介護予防教室	筋力あっぷ講座②（作業療法士）	65歳以上の 山形市民 定員40名	令和3年1月27日（水） 14:00～15:30	霞城公民館	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
2	長寿支援課	介護予防教室	認知症予防講座（おれんじサポートチームえがお）	65歳以上の 山形市民 定員40名	令和3年2月18日（木） 14:00～15:30	江南公民館	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
2	健康増進課	ストレッチ体操・ロコモ予防体操	簡単に楽しく、毎日実行できるストレッチ体操とロコモ予防体操で体を動かします。	20歳以上の 山形市民 定員20名	令和3年2月19日（金） 10:20～11:20 （受付10:00～）	山形市保健所	保険料 40円	事前申し込み 広報やまがたにてお知らせします	健康増進課 健康増進係 023-616-7271
2	長寿支援課	認知症サポーター養成講座	認知症になっても住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けることができる『認知症にやさしい地域づくり』の一環として、認知症について学ぶ	山形市民 定員40名	令和3年2月24日（水） 10:30～正午 （受付：10:00～）	山形市役所 11階 大会議室	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
3	健康増進課	ストレッチ体操・ロコモ予防体操	簡単に楽しく、毎日実行できるストレッチ体操とロコモ予防体操で体を動かします。	20歳以上の 山形市民 定員20名	令和3年3月3日（木） 10:20～11:20 （受付10:00～）	山形市保健所	保険料 40円	事前申し込み 広報やまがたにてお知らせします	健康増進課 健康増進係 616-7271
3	長寿支援課	介護予防教室	高血圧予防講座（内科医）	65歳以上の 山形市民 定員調整中	令和3年3月11日（木） 14:00～15:30	元木公民館	無料	事前申し込み	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
通年	長寿支援課	住民主体の通いの場	住民の皆さんが主体となって、身近な集会所などに週1回以上集まり、介護予防の運動（いきいき百歳体操など）を実施する活動の場です。参加することで、足腰の筋力等の維持・向上につながり、また外出の機会や住民同士での地域づくりにもつながる効果があります。※興味のある方、参加してみたいという方は、山形市長寿支援課へお問合せください	概ね65歳以上の 山形市民 定員：各通いの場で 異なります	興味のある方、参加してみたいという方は、山形市長寿支援課へお問合せください	市内各地区の集会所や公民館他（市内約90か所）長寿支援課へお問合せください	各通いの場で 異なります	長寿支援課へ お問合せください	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）

開催月	主催団体名	事業名	事業内容	対象・定員	日時	場所（住所）	費用	申し込み	問い合わせ先
-----	-------	-----	------	-------	----	--------	----	------	--------

## ボランティアポイント対象事業

通年	健康増進課	山形市食生活改善推進協議会活動	山形市食生活改善推進協議会の食生活改善推進員（ヘルスマイト）として、主催事業や要請事業での活動が該当します。		-				健康増進課 健康栄養係 616-7273
通年	健康増進課	食生活改善推進員養成講座	食生活改善を地域に広げる担い手（食生活改善ボランティア）になるための養成講座です。10回の養成講座を受講すると食生活改善推進員として活動することができます。	20歳以上の山形市民 定員60名	令和2年度は受付終了 令和3年度講座受講生募集中	山形市保健所	受講料： 3,500円 （保険料・調理 実習材料代等）	受付終了 （令和3年度分は 募集中）	
通年	健康増進課	山形市健康づくり運動普及推進協議会活動	山形市健康づくり運動普及推進協議会の運動普及推進員として、主催事業や要請事業での活動が該当します。		-			-	健康増進課 健康増進係 616-7271
通年	健康増進課	運動普及推進員養成講座	健康づくりを地域に広げる担い手（健康づくりボランティア）になるための養成講座です。10回の養成講座を受講する運動普及推進員として活動することができます。	68歳くらいまでの山形市民 定員30名	令和3年度講座受講生募集中（令和2年度の養成は中止となりました。）	山形市保健所	受講料： 2,000円 （保険料・調理 実習材料代等）	受付終了 （令和3年度分は 募集中）	
通年	長寿支援課	介護支援ボランティア	高齢者が介護関連事業等でのボランティア活動を通じて社会参加・地域貢献を行うとともに、自らの健康づくり（介護予防）に取り組む。	概ね65歳以上の山形市民	受入れ事業所にご連絡の上調整してください	山形市内の介護福祉施設（対象事業書一覧）	受入れ事業所により異なります	受入れ事業所については、長寿支援課予防推進係にお問い合わせください	長寿支援課予防推進係 641-1212 （内線567、568）
冬期	広報課	自治組織一斉除排雪作業	地域の連帯感向上及び冬季における道路交通の安全確保を目的に、町内会・自治会が除排雪作業を実施するもの。	町内会・自治会の会員（スマホアプリ参加者のみ）	町内会・自治会等が希望する日時	市内各地	無料	広報課地域振興係	