

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(R2.7.1～R3.3.31)

令和3年3月3日版

(最新版はホームページ参照)

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】



新規追加及び変更があった事業



申 申し込みが必要



終了 終了した事業

開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	問い合わせ先
10月 終了	1日(木)14:00～15:30	介護予防教室	65歳以上の山形市民	江南公民館	40	薬との付き合い方講座(薬剤師)	長寿支援課 予防推進係 641-1212(内線567、568) 申
10月 終了	3日(土)～18日(火)	山形まるごとマラソン 2020 ONLINE	18歳以上	オンラインの ためなし	4000	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。	スポーツ保健課 スポーツ推進係 641-1212(内線633) 申
10月 終了	3日(土)～4日(日)	山形まるごとツアーランニングin蔵王	18歳以上の 県内在住者	山形市 蔵王温泉	100	「山形まるごとマラソン2020 ONLINE」大会の関連イベント。蔵王に特別コースを設定し、自ら走ることによってこれまで気づかなかった蔵王の魅力改めて発見し、蔵王の新しい楽しみ方を体験いただく観光とランニングの持つ特性を掛け合わせた滞在型のアクティビティイベントです。	スポーツ保健課 スポーツ推進係 641-1212(内線634,692) 申
10月 終了	5日(月)	健康講座「日常の感染予防の実践」	60歳以上の山形市民	山形ビッグウイング 中会議室	75	感染症予防のための日常の対策方法(10月12日と同じ内容)	山形市老人クラブ連合会 674-8127 申
10月 終了	10日(土) 9:30～11:30	ラジオ体操講座	小学生～成人	南部体育館	50	軽運動を行うことで心身の健康づくりを図り、これからの余暇を充実したものとする。	南部公民館 641-6701 申
10月 終了	11日(日)	第13回山形市民スポーツ フェスタ		山形市 総合スポーツ センター	50	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、ラダーゲッター、体力測定参加者を対象にスクスクポイントを付与する。	スポーツ保健課 スポーツ推進係 641-1212(内線692) 申
10月 終了	11日(日)8:00～13:00	山形まるごとツアーランニングin山形	18歳以上の 県内在住者	山形市 総合スポーツ センター	100	「山形まるごとマラソン2020 ONLINE」大会の関連イベント。山形の魅力より満喫できるツアーランニング用のコースをプロランナー・川内優輝さん監修のもと、特別に設定。各種エイド、給水など本イベントならではの仕掛けが用意されています。一人では21km走り切れるか不安がある・・・という方にもお勧めです。	スポーツ保健課 スポーツ推進係 641-1212(内線634,692) 申
10月 終了	12日(月)	健康講座 「日常の感染予防の実践」	60歳以上の山形市民	山形ビッグウイング 中会議室	75	感染症予防のための日常の対策方法(10月5日と同じ内容)	市老人クラブ連合会 674-8127 申
10月 終了	14日(水) 14:00～15:00	健康アップ教室「脂肪燃焼、サーキットトレーニング」		萬屋薬局Pinus (山形市七日町 1-2-35ピノス ビル1階)	10	健康運動指導士の指導で、脂肪燃焼のためのトレーニングを楽しく学ぶ。参加費1,000円(ドリンク券付き)	萬屋薬局Pinus 676-7425 申
10月 終了	14日(水)18:30～20:30	軽運動講座	おおむね40歳代までの山形市民	元木公民館	10	身体づくりの知識を学ぶとともに、参加者同士の交流をはかり仲間作りの場としてもらう。	元木公民館 631-6551 申
10月 終了	21日(水) 13:00～14:30 (受付12:30～)	認知症サポーター養成講座	山形市民	山形市役所 11階大会議室	40	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。	長寿支援課 予防推進係 641-1212(内線567、568) 申
10月 終了	21日(水) 14:00～15:00	ミニ勉強会「減塩の大切さと食事のポイントについて」	誰でも	萬屋薬局Pinus (山形市七日町 1-2-35ピノス ビル1階)	25	本県における塩分の摂取量はまだ高いのが現状。減塩の大切さと食事のポイントについて管理栄養士がやさしく解説する。参加費500円(ドリンク券付き)	萬屋薬局Pinus 676-7425 申
10月 終了	28日(水) 14:00～15:00	健康アップ教室「脂肪燃焼、サーキットトレーニング」	誰でも	萬屋薬局Pinus (山形市七日町 1-2-35ピノス ビル1階)	10	健康運動指導士の指導で、脂肪燃焼のためのトレーニングを楽しく学ぶ。参加費1,000円(ドリンク券付き)	萬屋薬局Pinus 676-7425 申
10月 終了	29日(木) 14:00～15:30	介護予防教室	65歳以上の山形市民	東部公民館	25	目からの健康講座(眼科医)	長寿支援課 予防推進係 641-1212(内線567、568) 申

開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	問い合わせ先
11月 終了	11日(水) 14:00~15:00	健康アップ教室「シナプソロジーで脳も体も活性化！」	誰でも	萬屋薬局Pinus (山形市七日町1-2-35ピノスビル1階)	10	健康運動指導士の指導で、認知機能を向上させる脳活性化プログラム「シナプソロジー」を楽しく学ぶ。参加費1,000円(ドリンク券付き)	萬屋薬局Pinus 676-7425 申
11月 終了	12日(木) 13:30~	お口若返り講座	山形市内在住 成人	元木公民館 2階研修室 2A B	15	歯科医師によるお口に関する講話等 申し込み 10月22日(木)~11月5日(木)先着順	元木公民館・北部公民館 共催事業 元木公民館 631-6551 申
11月 終了	17日(火) 10:30~正午 (受付10:00~)	認知症サポーター養成講座	山形市民	山形市役所 11階大会議室	40	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。	長寿支援課 予防推進係 641-1212(内線567、568) 申
11月 終了	18日(水) 14:00~15:00	ミニ勉強会「わかりやすい介護保険制度のお話②」	誰でも	萬屋薬局Pinus (山形市七日町1-2-35ピノスビル1階)	10	介護保険のしくみについて、介護支援専門員がやさしく解説する。参加費500円(ドリンク券付き)	萬屋薬局Pinus 676-7425 申
11月 終了	18日(水) 14:00~16:00	新しい働き方と健康づくり (大塚製薬株式会社・中小企業健康経営推進協議会・山形市共催 企業向けセミナー)	山形市内企業	オンライン セミナー	1000	基調講演「新型コロナウイルス感染症と働き方」 特別講演「危機をチャンスに変える健康経営」	Web申し込み https://opnc.info/lk0114 申
11月 終了	19日(木)	花笠ダンベル健康体操講座	成人	南部公民館	30	軽運動を行うことで心身の健康づくりを図り、これからの余暇を充実したものとする。	南部公民館 641-6701 申
11月 終了	19日(木) 13:30~15:00	介護予防教室	65歳以上の山形市民	高瀬コミセン	定員調整中	歯医者さんの健口講座	長寿支援課 予防推進係 641-1212(内線567、568) 申
11月 終了	20日(金)	栄養バランスアップ講座 (糖尿病予防講座)	20歳以上の山形市民	山形市保健所	15	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。 調理実習ある場合は材料代別。	健康増進課 健康栄養係 616-7273 申
11月 終了	21日(土) 15:00~	「体幹を鍛える！」	山形市内在住 成人	元木公民館 2階研修室 4A B	10	講師：柔道整復師 申し込み 11月10日(火)~18日(水)先着順	元木公民館・北部公民館 共催事業 元木公民館 631-6551 申
11月 終了	25日(水) 14:00~15:00	健康アップ教室「シナプソロジーで脳も体も活性化！」	誰でも	萬屋薬局Pinus (山形市七日町1-2-35ピノスビル1階)	10	健康運動指導士の指導で、認知機能を向上させる脳活性化プログラム「シナプソロジー」を楽しく学ぶ。参加費1,000円(ドリンク券付き)	萬屋薬局Pinus 676-7425 申
11月 終了	25日(水) 10:20~11:20 (受付10:00~)	ストレッチ体操・ロコモ予防体操	20歳以上の山形市民	山形市保健所	20	簡単で楽しく、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。 保険料40円、市報掲載後から受付。	健康増進課 健康増進係 616-7271 申
11月 終了	26日(木) 14:00~15:30	介護予防教室	65歳以上の山形市民	北部公民館	40	お口からの健康講座(歯科医師)	長寿支援課 予防推進係 641-1212(内線567、568) 申
11月 終了	26日(木) 10:00~12:00	はじめてのノルディックウォーキング講座	成人	西部公民館	20	2本のウォーキング用ポールをもちいて歩くノルディックウォーキングは、通常の歩行より運動効果が高く健康寿命を延ばすことが期待されることから、当講座では基本動作や運動効果を学んでもらい、ノルディックウォーキング普及に繋げていく。 ※11月20日まで申し込み先着20名	西部公民館 645-1223 申
12月 中止	5日(土)	山形市食育フェア	山形市民	山形市保健所 3階大会議室	200	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じ、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	農政課 6次産業推進係 641-1212(内線431) 申
12月 終了	9日(水) 10:30~正午 (受付10:00~)	認知症サポーター養成講座	山形市民	山形市役所 11階 大会議室	40	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	長寿支援課 予防推進係 641-1212 (内線567、568) 申
12月 終了	9日(水) 10:30~11:30	健康アップ教室 「冬だから、ながら運動」	誰でも	萬屋薬局Pinus (山形市七日町1-2-35ピノスビル1階)	10	健康運動指導士の指導で、運動不足解消のため自宅等で気軽にできる「ながら運動」について楽しく学ぶ。 参加費1,000円(ドリンク券付き)	萬屋薬局Pinus 676-7425 申
12月 中止	15日(火)	美味しく食べよう！ 減る脂一講座	20歳以上の山形市民	山形市保健所	15	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。 調理実習ある場合、材料代別	健康増進課 健康栄養係 616-7273 申

開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	問い合わせ先
12月 終了	15日(火) 14:00~15:30	介護予防教室	65歳以上の山形市民	南部公民館	25	筋力あつぷ講座1(健康運動指導士)	長寿支援課 予防推進係 641-1212(内線567、568) 申
12月 終了	23日(水) 10:30~11:30	ミニ勉強会 よろずや漢方セミナー 『免疫力UPとカゼ対策』	誰でも	萬屋薬局Pinus (山形市七日町 1-2-35ピノス ビル1階)	10	免疫力を高める体づくりやカゼを引 いた時の漢方薬の選び方について、 薬剤師がやさしく解説する。 参加費500円(ドリンク券付き)	萬屋薬局Pinus 676-7425 申
12月 中止	24日(木)	ストレッチ体操・ロコモ予 防体操	20歳以上の山形市民	山形市役所 11階 大会議室	20	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。 保険料40円	12月7日(月)から電話受付 健康増進課 健康増進係 616-7271 申
1月 中止	13日(水) 10:30~11:30	健康アップ教室 「食べ過ぎ注意報発令! ~運動スイッチをいれよう ~」	誰でも	萬屋薬局Pinus (山形市七日町 1-2-35ピノス ビル1階)	10	年末年始は食べ過ぎや運動不足を招 きやすいことから、体を目覚めさ せ、運動習慣のスイッチを入れるや り方を健康運動指導士の指導で楽し く学ぶ。 参加費1,000円(ドリンク券付き)	萬屋薬局Pinus 676-7425 申
1月 中止	18日(月) 13:00~14:30 (受付:12:30~)	認知症サポーター養成講座	山形市民	山形市役所 11階 大会議室	40	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。	長寿支援課 予防推進係 641-1212(内線567、568) 申
1月 中止	20日(水)	ストレッチ体操・ ロコモ予防体操	20歳以上の山形市民	山形市保健所	20	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。 保険料40円、市報掲載後から受 付。	申込開始日は市報でお知ら せ 健康増進課 健康増進係 616-7271 申
1月 中止	21日(木) 13:30~15:00	介護予防教室	65歳以上の山形市民	明治コミセン	定員調整中	歯医者さんの健口講座	長寿支援課 予防推進係 641-1212 (内線567、568) 申
1月 中止	26日(木)	栄養バランスアップ講座 (糖尿病予防講座)	20歳以上の山形市民	山形市保健所	15	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。	健康増進課 健康栄養係 616-7273 申
1月 中止	27日(水) 10:30~11:30	体験イベント 「珈琲の健康効果を学びま しょう!~おいしい珈琲の 淹れ方、楽しみ方~」	誰でも	萬屋薬局Pinus (山形市七日町 1-2-35ピノス ビル1階)	10	J.C.Q.A.認定コーヒーインストラク ター1級SCAJコーヒーマイスターの 指導で、おいしい珈琲の淹れ方を体 験していただくとともに、珈琲に期 待できる健康効果を学ぶ。 参加費1,000円 (ドリンク券・薬膳珈琲付)	萬屋薬局Pinus 676-7425 申
1月 中止	27日(水) 14:00~15:30	介護予防教室	65歳以上の山形市民	霞城公民館	40	筋力あつぷ講座②(作業療法士)	長寿支援課 予防推進係 641-1212 (内線567、568) 申
2月 延期	6日(土) 13:30~15:00 ※3月27日に延期	家庭内でいつでもできる! 足の健康体操	概ね60歳以上の高齢 者	北部公民館	30	第二の心臓といわれている足の健康 のため、お手入れの講義・家庭内で 取り組める足裏マッサージ等の実技 を学びます。	事前申し込み1月15日(金)か ら電話で北部公民館まで 北部公民館 023-623-9073 申
2月 中止	18日(木) 14:00~15:30	介護予防教室	65歳以上の山形市民	江南公民館 4階講堂	40	認知症予防講座(おれんじサポ ーターチームえがお)	2月4日から電話受付 長寿支援課 予防推進係 641-1212 (内線567、568) 申
2月 中止	19日(金) 10:20~11:20 (受付10:00~)	ストレッチ体操・ ロコモ予防体操	20歳以上の山形市民	山形市保健所	20	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。 保険料40円、市報掲載後から受 付。	2月8日から電話受付 健康増進課 健康増進係 616-7271 申
2月 中止	24日(水) 10:30~正午 (受付:10:00~)	認知症サポーター養成講座	山形市民	山形市役所 11階 大会議室	40	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。	2月3日から電話受付 長寿支援課 予防推進係 641-1212(内線567、568) 申
3月 中止	3日(木) 10:20~11:20 (受付10:00~)	ストレッチ体操・ ロコモ予防体操	20歳以上の山形市民	山形市保健所	20	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。 保険料40円、市報掲載後から受 付。	2月19日から電話受付 健康増進課 健康増進係 616-7271 申
3月	10日(水) 10:30~11:30 ※新型コロナ対策を 十分に行い開催 いたします	健康アップ教室 「冬の間の食べすぎ注意報 発令!~運動スイッチを入 れよう~」	誰でも	萬屋薬局Pinus (山形市七日 町1-2-35ピノ スビル1階)	10	冬は運動不足や食べ過ぎを招きやす いため、春に向けて身体を目覚めさ せる運動の仕方を、健康運動指導士 の指導で楽しく学びます。 参加費:1,000円(ドリンク券付)	萬屋薬局Pinus 電話 023-676-7425 事前申込必要 申
3月 中止	11日(木) 14:00~15:30	介護予防教室	65歳以上の山形市民	元木公民館	定員調整中	高血圧予防講座(内科医)	長寿支援課 予防推進係 641-1212(内線567、568) 申

開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	問い合わせ先
3月	27日(土) 13:30~15:00 ※2月6日振替	家庭内でいつでもできる！ 足の健康体操	概ね60歳以上の高齢者	北部公民館	30	第二の心臓といわれている足の健康のため、お手入れの講義・家庭内で取り組める足裏マッサージ等の実技を学びます。	※申込みは締め切りました 北部公民館 023-623-9073 申
3月	27日(土) 10:30~11:30 ※新型コロナ対策を十分にいき開催いたします	体験イベント 「佐藤屋八代目流『身体に良いと美味しいの両立』～低糖質和菓子で」	誰でも	萬屋薬局Pinus (山形市七日町1-2-35ピノスビル1階)	10	これからの時代に求められる、身体にも心にも優しく美味しい「低糖質和菓子」の作り方と活用法について、乃し梅本舗佐藤屋八代目 佐藤社長の指導で楽しく体験します。 参加費：1,500円 (和菓子2種とドリンク券込)	萬屋薬局Pinus 電話 023-676-7425 事前申込必要 申込期限：3月19日(金) 申
通年 終了	~11月30日 完走受付時間 10:00~18:00	開運城下町山形七福神 スタンプラリー	誰でも	山形まるごと館紅の蔵 街なか情報館 (山形市十日町2-1-8)	定員なし	山形の街なかにある「七福神」をテーマにしたスタンプラリー。スタンプラリー完走の方に、ゴール施設(山形まるごと館紅の蔵)にて、先着1000名様に開運城下町山形七福神護符(御守)を進呈いたします。 ※ポイント希望の方は、ゴール施設でその旨申告してください。 スタンプラリーの台紙配布場所: 山形市観光センター、山形まるごと館紅の蔵 等	山形市観光案内センター 647-2266
通年	~3月31日 完走受付時間 9:00~17:30	やまがた建物時代絵巻 スタンプラリー	誰でも	山形駅観光案内所(山形市香澄町1-1-1山形駅待合室内)	定員なし	山形市に残る歴史的建物をテーマにしたスタンプラリー。スタンプラリー完走の方にゴール施設(山形駅観光案内所)にて、記念品をプレゼントします。 ※ポイント希望の方は、ゴール施設でSUKSK事業に参加している旨を申告してください。 スタンプラリーの台紙配布場所: 山形市観光案内センター、山形駅観光案内所、山形まるごと館紅の蔵 等	山形市観光案内センター 647-2266
通年	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	住民主体の通いの場	概ね65歳以上の山形市民 定員:各通いの場で異なります	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		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	長寿支援課 予防推進係 641-1212(内線567、568) 申
通年	お住いの地区を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください	介護予防教室	65歳以上の山形市民	市内各地	—	山形市内14か所の地域包括支援センターが各地域で開催する介護予防(運動、栄養改善、口の機能向上、認知症予防など)について楽しく学びます。	各地域包括支援センター 申
通年	毎月第一木曜日 10:00~11:30	あしかが元気クラブ	概ね65歳以上の山形市民 筋力低下を予防し毎日の健やかな生活を維持したい方。	あしかが薬局内(山形市上町1-9-7)	10名程度	地域の方々の健康寿命を延伸する目的で、毎月、健康サロンを開催。店内の筋力トレーニング機器を利用し、短時間で効率的な筋力アップを目指しています。また終了後は情報交換会を毎回行っています。 参加費：1回100円	有限会社 あしかが薬局 647-1888 (申し込みは不要)

開催月	日時	事業名	対象	会場	定員	詳細	問い合わせ先
-----	----	-----	----	----	----	----	--------

【ボランティアポイント対象事業】

通年	通年	山形市食生活改善推進協議会活動	山形市民 年齢・性別問いません	山形市保健所	なし	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	令和3年5月頃～令和4年2月頃(全10回) 月1～2回、1回の講座時間は4～5時間程度	食生活改善推進員養成講座	山形市民 年齢・性別問いません	山形市保健所	80	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。 費用3,500円程度(調理実習代等)	締切：令和3年5月下旬 健康増進課 健康栄養係 616-7273 申
通年	通年	山形市健康づくり運動普及推進協議会活動	20歳以上の山形市民	山形市保健所	なし	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	令和3年5月頃～令和4年2月頃(全9回) 開催曜日は主に平日、1日3時間程度)	運動普及推進員養成講座	70歳位までの山形市民	山形市保健所	30	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。9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。 費用2,000円程度(保険料等)	申
通年	受入れ事業所にご連絡の上調整してください	介護支援ボランティア	概ね65歳以上の山形市民	山形市内の介護福祉施設(対象事業書一覽)	—	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。 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) 申
通年	町内会・自治会等が希望する日時	自治組織一斉除排雪作業	町内会・自治会の会員(スマホアプリ参加者のみ)	市内各地	—	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。	広報課 地域振興係 641-1212(内線230,231)