

健康施策とみなトクPAYの 連携を！

- ✓ 健康寿命の延伸
- ✓ みなトクPAYの利用促進



参考資料：山形市健康ポイント事業「SUKSK」①

山形市健康ポイント事業SUKSK(スクスク)とは

市民の皆様が健康づくりやSUKSK(スクスク)生活 に楽しく取り組めるよう、始まった事業です。

専用のスマホアプリ又は歩数計を活用して、毎日の歩数や、健康づくりに関する事業への参加、健康診査・がん検診等を受診することでポイントをためることができ、一定のポイント数に達した方は、記念品の抽選に参加することができます。



楽しく健康活動



ポイントためて



記念品の抽選に参加

チラシをみる



SUKSK(スクスク)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(S)、禁煙・受動喫煙防止(K)」に留意する「SUKSK(スクスク)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。



概要

対象者

- 山形市に住所を有する18歳以上の方
- 本事業へ参加登録をした市内事業所に在勤している18歳以上の方

※申込年度の4月1日時点で18歳以上の方が対象になります。
※事業所の参加登録の方法は、「[事業所単位の参加について](#)」をご覧ください。

ポイント対象となる健康づくり

1. 毎日の歩数
2. 健康診査及びがん検診等の受診
3. 健康づくりに関する事業やボランティア活動等への参加
4. セルフチェック（スマホアプリ参加者用）

※詳しくは「[ポイントのため方](#)」をご覧ください。

参加費

- 無料（歩数計の配送料金及びスマホアプリの通信料は自己負担となります。）

参考資料：山形市健康ポイント事業「SUKSK」②



歩数ポイント

1日の歩数に応じて下記のポイントがたまります。

1日の歩数	獲得ポイント
8,000歩以上	100ポイント
7,000～7,999歩	70ポイント
6,000～6,999歩	60ポイント
5,000～5,999歩	50ポイント
4,000～4,999歩	40ポイント
3,000～3,999歩	30ポイント

スマホアプリの方

アプリの画面中心部に表示される「歩数送信」ボタンを押すことでポイントがたまります。歩数は自動で反映されませんが、送信ボタンを押していただく必要があります。

専用歩数計の方

市内8箇所に配置されたタブレット（歩数読取端末）に歩数計をかざして歩数データを送信することでポイントがたまります。全国のローソンやミニストップに設置の「Loppi端末」でも歩数データの送信が可能です。
タブレット設置場所はこちら

タブレット（歩数読取端末）
設置場所一覧



健（検）診受診ポイント

市や職場で実施する健康診査、特定健診、すこやか健診、がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺）、歯周疾患健診、職場等が実施する健（検）診の受診。
1つ受診すると500ポイント、2つ以上受診すると1,000ポイントたまります。
その年に受けられた健（検）診がポイントの対象となります。

スマホアプリの方

毎年12月ごろにアプリ内でアンケートを通知し、受診状況を確認しますので、ご回答をお願いします。回答した方には後日、ポイントを付与します。

専用歩数計・介護予防手帳の方

手帳の「健（検）診受診記録」欄に受診年月日を記入してください。
健（検）診受診ポイントは、後期抽選時（12月10日ごろ）に申請してください。

※歩数データは、数日分をまとめて送信することができ、ポイントも付与されます。歩数データは、スマホアプリまたは歩数計に42日間保存されますが、保存期間を経過したデータは順次消去されますので、保存期間を経過する前に歩数データの送信を行うようにしてください。

参考資料：山形市健康ポイント事業「SUKSK」③



セルフチェックポイント(スマホアプリ用)

スマホアプリのホーム画面左上のプロフィール写真部分をタップし、「セルフチェック」をタップしてください。

セルフチェック画面に目標が表示されるので、達成した場合は「未達成」部分をタップして「達成」に変更して、送信してください。

達成すると各目標ごとに設定されたポイントがたまります。

※送信すると獲得ポイントが表示されます。

※ご自身でも目標を設定する場合は「項目編集」ボタンをタップして設定してください。



項目編集から
自分で立てた目標を
登録することができます。

目標とポイントの例



SUKSK生活を推進するために、山形市として取り組んでいただきたい目標8項目と、参加者が自ら立てる目標2項目を達成すると、1日最大50ポイントたまります。

SUKSK生活を推進するために取り組んでいただきたい目標8項目

①ラジオ体操やストレッチ体操などをする	自宅での運動（10分程度）やスポーツジム等の利用で達成します。
②スクワットやかかと上げ運動などをする	スクワットは深呼吸するペースで、10～15回程度実施します。
③公園の健康器具などを使って運動する	公園を利用し運動（10分程度）することで達成します。
④車の代わりに公共交通や自転車に乗る	自家用車での通勤を公共交通や自転車に変えてみませんか？
⑤減塩に取り組む	かけしょうゆをやめて、つけしょうゆにするなど。
⑥野菜を食べる	毎食、野菜を食べると達成します。 目標は、野菜のおかず1日5皿です。
⑦1日3食決まった時間に食事をする	規則正しい食生活は、生活習慣病の予防につながります。
⑧禁煙にチャレンジする、又は吸わない	たばこを吸わない方は達成したことになります。

参加者が自ら立てる目標は、18文字以内で作成してください。

例 早寝早起きをする、食後歯をみがく、1日3回笑う、外出から帰ったら手を洗う、ラーメンの汁は残す、毎日腹筋を20回する、間食をしない

妊婦への百日咳ワクチン 接種費用の助成について

