

# SUKSK

## 参加費 無料

※歩数計の送料および、スマホアプリの通信料は自己負担です。

### 健康づくりで地元を応援!

ポイントをためると山形県の特産品や市内店舗で使える商品券やお買い物券など

## 豪華記念品 2,000本 当たる!!



### 令和3年の新規募集

定員 (先着) アプリ 2,900名様  
歩数計 100名様

対象者 山形市在住  
18歳以上の方

※すでに参加していただいている方は申し込み不要で継続参加できます。

### 参加方法

#### STEP.1

まずは、参加する!

アプリを登録

OR

歩数計を申し込む

OR

介護予防手帳で申し込む※1

※1:裏面参照

#### STEP.2

毎日の健康づくりでポイントGET!!

スマホまたは歩数計を持ってウォーキング 30~100pt/日

セルフチェック [ラジオ体操をする、減塩に取り組む...等]※2 5~50pt/日

健(検)診を受ける 1,000pt<sup>2種類以上</sup>

イベントや、ボランティアに参加する 500pt/回

※2:スマホアプリ参加者用。セルフチェックは1日10項目分までポイント獲得可能。

#### STEP.3

記念品の抽選に参加

令和3年12月末まで  
ポイントをためて  
健康と記念品をゲット♪  
(5,000pt/1口で抽選)

### 歩数計をご希望の方

新型コロナウイルス感染拡大防止のため郵送申し込みとさせていただきます。



歩数計

申込方法

山形市SUKSK(スクスク)ホームページから、申込用紙を印刷し、必要事項を記入のうえ、本人確認書類の写しと一緒に郵送してください。

郵送先住所

〒192-0399 八王子南郵便局 私書箱54号  
健康マイレージサポートデスク 山形市係

申込用紙をご希望の方は、下記までお電話ください。

山形市健康ポイント事業  
SUKSK事務局

# 03-6748-6349

受付時間/平日9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始はお休み)

山形市SUKSK(スクスク)ホームページはこちら! /

山形市健康ポイント スクスク

検索

### スマホアプリをご希望の方



スマホアプリ

iPhone / Android対応

Available on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

2次元コードから申し込み・登録できます!!

登録の際は主催団体コード  
「ymgt」を入力してください

スマホで  
簡単登録!



発行

山形市保健所健康増進課  
山形市城南町1-1-1 霞城セントラル 4階

# 密を避けて健康づくり! 健康ポイント事業SUKSK(スクスク)で、 毎日の生活にウォーキングを取り入れよう!

NEW

スマホアプリで健康管理!!  
血圧や体重、睡眠時間を入力することができるようになります!

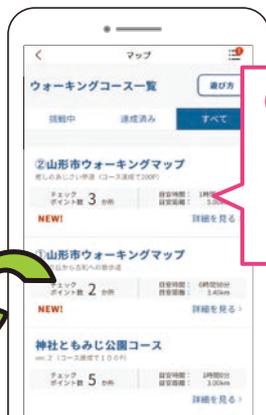


自分のからだの状態をグラフで確認することができます。



## 山形市の魅力を再発見! ウォーキングコースを歩こう!

山形市内の名所・見所を巡るウォーキングマップを7種類作成しました。  
街なかの史跡や自然が詰まったコースを歩いて、  
普段とは違った風景を楽しむなど、新しい発見をしてみませんか?



**アプリ参加の方**  
アプリ左上のアイコンからコースを選択し、挑戦してください。



**アプリ以外で参加の方**  
達成記録表にコースを達成した日付と歩数を記録してください。

ウォーキングマップは市内公民館などで配布しているほか、市のホームページでも公開しています。



### ポイントがたまるとおトクに!

#### やまがた健康づくり応援カード交付

1,000ポイントためた方にはもちろん「やまがた健康づくり応援カード※3」を交付。協力店で応援カードを提示すると特典やサービスが受けられます。

※3:山形県「やまがた健康マイレージ事業」特典。アプリの方には令和3年12月末日の保有ポイントを基準として1月頃にアプリの通知機能にてカードデータを交付します。アプリ以外で交付を希望する方は健康増進課までお問い合わせください。

健康増進課  
023-616-7271



### 介護予防手帳でも参加できます!

#### いきいき百歳体操や自宅での介護予防の体操でポイントがたまります

- ・昨年エントリーした方は改めてのエントリーは不要で参加できます。
- ・新規参加はエントリーが必要です。
- ・歩数ポイントはためられません。

#### ▼介護予防手帳



介護予防手帳のお問い合わせは、長寿支援課予防推進係まで。

長寿支援課予防推進係  
023-641-1212 内線567,568