

一緒に働く仲間との楽しい健康づくりにぜひご活用ください!



は事業者単位で
参加できます!



SUKSK(スクスク)生活に楽しく取り組んでもらうために始まった、スマートフォンを活用した事業です。働き盛り世代の方が参加しやすいように、ウォーキングやセルフチェック、SUKSKメニュー提供店での食事などでポイントを獲得することができます。

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。



毎日持ち歩くスマホにアプリをダウンロードするだけ! 誰でも楽しめる健康マイレージアプリとは?

スマートフォンの機能を使った専用アプリで
事業に参加してみましょう!

ホーム画面の「歩数送信」ボタンをタップして、簡単に歩数を送信できるほか、毎日確認する指標はホーム画面に見やすく表示。さまざまな楽しいコンテンツ(達成カレンダー、ウォーキングコースなど)に、ホーム画面から1タップで移動することができます。

アプリ一つで、歩数の送信やポイントの確認、
抽選への参加が簡単にできます。

3,000歩からポイントがたまり、歩数データを送信することで、
継続して歩くモチベーションにつながります。
歩数やポイント、ランキングはこのデータ送信によって自動
更新されます。



毎日の健康づくりが楽しくなる！

スマホアプリのコンテンツを一部ご紹介！



ランキング

最大10種類の様々な条件で競い合うランキングです！

平均歩数が近いユーザー同士で競い合うリーグランキングや、同年代や性別ランキングなど、一人一人が輝けるランキングが用意されています。個人戦はもちろん、団体戦もあり、事業所毎のランキングや事業所内のランキングにより、従業員の健康づくりに活用することができます。

最新の事業所ランキングはこちら↓

<https://kenkopoint-suksk-city-yamagata.jp/ranking.html>



イメージ

順位	事業所名	歩数
1	A社	30,635歩
2	B社	21,519歩
3	C社	21,497歩
4	D社	21,043歩
5	E社	20,899歩
6	F社	18,817歩
7	G社	18,656歩



マイグラフ

どれだけ歩いたか一目でわかるマイグラフで健康管理をはじめましょう！

送信した歩数データだけでなく、消費カロリー、歩行距離、歩行時間を確認できます。

期間は、今日を基準に1週間～1年(12ヶ月)の単位で切り替えができるので、普段どのくらい歩いているのか自分自身を知って健康づくりに役立てることができます！

達成カレンダーで
目標達成度をチェック！



写真投稿

みなさんからの投稿写真で作る「山形の魅力を伝える」コーナーです！

自分がお出かけした際に撮影した写真をスマートフォンアプリからアップロードすることができます。

他の人に行きたいと思ってもらえると、「行きたい！」がもらえます。魅力的な写真をアップロードして、たくさんの「行きたい！」をもらいましょう！

また、他の人の写真を見て「行きたい！」を付けることも可能です。

参加時に登録したニックネームで投稿されます。



みんな山形の魅力を見つけてるべこ!!



参加をオススメしたい3つの理由



理由 1 健康経営推進のきっかけづくりになります!
参加手続きが簡単でコスト負担も少ないため、無理なく気軽に組織の健康づくりや、生産性・企業イメージの向上に取り組むことができます。従業員一人一人の自立した体調管理をサポートします。

理由 2 決まった時間・場所に集まることなく従業員の健康増進施策を実施できます!
アプリ利用によって、通常のイベント実施で発生する「場所の確保」「従業員の就業時間調整」等が不要です。スマートフォンさえあれば簡単に始められるこの施策が、日々の運動不足解消にも繋がります!

理由 3 歩数ランキングを利用した事業所対抗戦で組織力が向上します!
自動で更新される歩数ランキングによって、組織内で盛り上がりや共通の話題が生まれ、同僚への関心が高まるきっかけになります。コミュニケーションが活性化することで、業務における組織力も向上させることができます。

健康経営施策の取り組み事例

ドコモグループにおける健康経営施策の一環としてウォーキングイベントを実施!

事業者 株式会社NTTドコモ

取組事例 スマホアプリの**ランキング機能**を利用して**部署対抗戦**等を実施。出来る範囲で**毎日継続して歩くことを主目的**とし、独自の**表彰制度**も設置することで多くの**従業員が認知する企画**になりました。健康経営施策の一環として実施したこの取り組みによって、**社内の健康リテラシーが向上し、運動機会も促進されるきっかけ**となりました。



▲事業所内で"歩き方講座"を開催しました!

対象事業所及び対象者

対象事業所

山形市内に所在する事業所

対象者

登録した事業所に所属する18歳以上の方(山形市民のほか、市外在住の方も対象。ただし、勤務地が山形市内の方に限ります。)、雇用形態は問いません。※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。

参加の流れ

1 事業所登録の申し込み

エントリーシートに事業所名、所在地、担当者(氏名、連絡先、部署等)、参加人数等を記入し、タイトルに「〇〇(事業所名)SUKSK参加申込書」と記載し、メールにて下記の宛先にお申し込みください。

※エントリーシートを記入する前に、山形市健康ポイント事業SUKSK(スクスク)事業所向け参加要領をお読みください。

✉ sukskp@city.yamagata-yamagata.lg.jp

▼エントリーシートのWordデータはこちらから
https://kenkopoint-suksk-city-yamagata.jp/pdf/SUKSK_entry_sheet_jigyousyo.docx

山形市 健康ポイント スクスク

2 事業所の登録

エントリーシート受領後、事務局で登録作業を行います。登録後に、事務局から事業所担当者様へ団体コード、管理画面URLとマニュアルをお送りします。登録完了まで少々お時間を頂きます。

3 従業員の方へご案内

事業者担当者様から従業員の方へ事業参加のご案内と登録方法、団体コードなどのご案内をお願いします。

4 従業員の方はアプリをダウンロードして参加登録をします

従業員の方はスマホアプリをダウンロードしてから、事業所担当者から通知された団体コードを入力し申込・登録をします。団体コード発行前にすでに山形市民として登録していただいている従業員の方がいる場合は、所属変更が可能ですので下記までご連絡ください。登録当日からアプリをご利用頂けます。

※事業所単位での参加者はスマホアプリでの参加になります。

お問合せ先

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
電話番号:023-616-7271 受付時間:平日8:30~17:15(土・日・祝日・年末年始はお休み)