

第12回
健康寿命を
のばそう！
AWARD
最優秀賞

厚生労働大臣 最優秀賞

山形から全国モデルへ！ 進化を続けるSUKSK(スクスク)プロジェクト

受賞者 山形市(山形県)

取組アクション



「健康医療先進都市」を目指し、健康寿命の延伸に取り組む

背景・概要

山形市では目指す都市像として「健康医療先進都市」のビジョンを掲げ、健康寿命の延伸に向けた取組を進めている。「健康寿命」を「日常生活動作が自立している期間(要介護2未満)」と定義し、医学的根拠に基づき、山形市民の健康寿命を損なう主な原因を認知症、運動器疾患、脳卒中と分析。この三大疾患の発症リスク低減には、生活習慣病の予防が極めて重要であることから、食事(S)、運動(U)、休養(K)、社会(S)、禁煙・受動喫煙防止(K)に留意するという「SUKSK(スクスク)生活」を独自に提唱。山形市の健康施策の基本軸に据えて各種事業に取り組んできた。

取組内容

スマホアプリ等を活用し歩数等でポイントがたまり、抽選で市特産品が当たる「健康ポイント事業SUKSK」を令和元年9月より展開。健診・検診の受診、飲食店提供の市認定SUKSKメニュー、禁煙講座、サッカー試合観戦(J2モンテディオ山形と連携)、地域の清掃活動や運動会等、幅広い年代に訴求した多様な活動をポイント対象としてきた(対象事業数R元年29→R5年64)。令和5年度は、新型コロナ5類移行直後の6月・7月を「SUKSK推進強化月間」と設定し、デビューキャンペーンやテレビCM等の新規プロモーションを集中的に実施。花見、グラウンドゴルフ、軽登山、山形花笠まつり等をポイント対象に拡大。職員が自費でSUKSKメニュー提供全店舗を食べに回り、市公式SNSでお店やメニューを発信。取扱店舗のメリット向上に取り組んだ(提供店舗数R元年2→R5年23(申請中含む))。メニュー延べ数R元年2→R5年97(申請中含む)。また、ポイントアップデー、SUKSKマイスター、SUKSKスクール、全国からヨガ講師等を招いたSUKSKフェア、芸術祭とコラボしたSUKSK街なかポイントラリー等、新たな取組を次々と打ち出し、参加者を飽きさせずに「楽しみながら健康づくり」を継続する仕掛けを切れ目なく展開している。

成果

- ◆参加者はR5年4月に1万人を突破。8月には1万2千人に到達。年平均成長率約45%で増加中(約7割が現役世代)
- ◆参加者約3,000人のアンケート結果によると、参加者の約9割の健康意識が向上し、また、約9割が行動変容があったと回答
- ◆ポイントアップデーの創設により一日8,000歩以上歩いた方の割合が、年間約18%のところ当該日は約33%に上昇
- ◆市内企業の意識変容と健康経営を促進(SUKSK事業所登録数は令和元年度23社から令和5年8月時点で69社に増加。また、市内の健康経営優良法人認定企業数は、事業開始前5社から令和4年度は75社に増加)

山形市民の健康寿命は、SUKSKプロジェクトを開始する前年の平成30年度と比較し、男女ともに次のとおり延伸を示している。
◆健康寿命(男性) 平成30年度 80.64歳 → 令和2年度 81.36歳
◆健康寿命(女性) 平成30年度 84.24歳 → 令和2年度 84.36歳
SUKSK生活は、健康寿命延伸のためのエッセンスが凝縮されたものであり、多様な世代のライフステージに応じたプロモーションを駆使しSUKSKというキーワードを市民に広く浸透させることで、中長期的にも健康寿命の延伸に貢献していく。



受賞者の声

- ①取組のきっかけ
健康で長生きするために配慮すべき生活習慣を市民にわかりやすく伝えるため、SUKSKというキーワードを創設した。SUKSK生活に楽しみながら取り組んでいただくため、健康ポイント事業を開始した。
- ②取り組む中で苦労したこと、大変だったこと
コロナ禍での外出自粛やイベントの中止により、事業への新規参加者も伸び悩み、市民の運動や社会参加の機会の減少が課題であった。
- ③②をどう乗り越えたのか
アプリ上で歩数ミッションと達成インセンティブを新たに設定して参加者のモチベーションを高め、コロナ禍でも楽しく健康づくりに取り組める工夫をしたり、新規参加を呼びかけるなど、歩みを止めることなく事業を継続した。
- ④今後の展望
これまでの取組を継続することに加え、市民目線での改善や新たな創意工夫に取り組む。デジタルと人の力を合わせ、市民に寄り添った個別最適な健康啓発と健康寿命の延伸を目指し、新たなチャレンジで進化を続ける。

評価委員による講評：辻一郎

山形市の健康ポイント事業SUKSKは、歩数に加えて、健診・検診の受診、飲食店の健康的なメニュー、禁煙講座、各種の地域活動やお祭りへの参加など、幅広い活動をポイントの対象としています。さらに健康経営との連携、SNS機能による利用者交流など、事業は進化・拡大を続けています。アプリ登録者数はコロナ禍にあっても増え続け、参加者の健康意識や健康行動にも好影響が見られています。今やSUKSK事業は山形市の健康施策の基本軸に位置付けられる程、重要な役割を發揮しています。アプリを活用した健康ポイント事業は、すでに全国各地で広く行われています。そのなかでも山形市の事業は、全庁的な展開、楽しく魅力的なイベントやコンテンツ、徹底的なプロモーション戦略、次々と打ち出される新規事業などの点で、全国自治体の模範たり得るものです。

