

山形市健康ポイント事業 スクスク  
SUKSK  
×



# 低山ハイキング

自然の中を歩いて健康づくり  
市内5か所の山に登ってSUKSKポイントをもらおう！  
たまったポイントで山形牛も当たるかも！？

## ポイント獲得の流れ

1. 山形市健康ポイント事業SUKSKのアプリをスマホにダウンロードして、登録。  
※詳細は裏面へ
2. スマホを持って対象の低山（千歳山、大岡山、富神山、盃山、城山）に登る。
3. 頂上付近に設置されている二次元コード(QR)をスマホで読み込むと各200ポイント獲得。  
※ポイントの獲得はアプリ登録者限定、1つの山ごとに1日1回限り
4. 5,000ポイントにつき1口で自動抽選（年2回）。山形牛などの特産品が当たる！



# SUKSK × 低山ハイキング 対象となる5つの山

## ちとせやま 千歳山

標高：471m 歩行時間：片道：45分～50分程度



### 登山口

- 1 千歳山公園口** (片道45分)  
登山口に数台分駐車スペースがあります
- 2 千歳山稲荷神社参道口** (片道50分)  
こんにやく屋西側に約10台の駐車場があります
- 3 萬松寺口** (片道50分)  
萬松寺駐車場 (10台程度) があります

千歳山の  
詳しい情報は  
こちら



## おおおかやま 大岡山

標高：401m 歩行時間：片道：45分～1時間10分程度



### 登山口

- 1 風間不動口** (片道45分)  
登山口には2～3台分の駐車スペースがあります
- 2 七曲り口** (片道45分)  
駐車スペースはありません
- 3 風間山・旧松茸山口** (片道1時間10分)  
駐車スペースはありません

大岡山の  
詳しい情報は  
こちら



## とがみやま 富神山

標高：402m 歩行時間：片道：40分～45分程度



### 登山口

- 1 西登山口(新道口)** (片道40分)  
登山口に10数台の駐車場があります
- 2 北登山口(山王口)** (片道40分)  
駐車スペースはありません
- 3 南登山口(柏倉口)** (片道45分)  
登山口に3～4台程度駐車可能なスペースがあります

富神山の  
詳しい情報は  
こちら







対象となる5つの山は山形県が定める「やまがた百名山グレーディング」により、登山装備があれば体力、技術的難易度は低い山と区分されています。盃山と城山は、歩行時間が片道20分～30分程度と比較的登りやすい山です。

さかづきやま

## 盃山

標高：270m 歩行時間：片道：20分～30分程度



### 登山口

- 1 東登山口** (片道20分)  
馬見ヶ崎プール駐車場に駐車可能です
- 2 北登山口** (片道30分)  
駐車スペースはありません

盃山の  
詳しい情報は  
こちら



しろやま

## 城山

標高：230m 歩行時間：片道：20分程度



### 登山口

- 1 周遊口** (片道20分)  
登山口直近に30台程度の舗装駐車場があります

城山の  
詳しい情報は  
こちら



## ※低山ハイキングを行う上での注意事項※

- ・山は登るルートによって体力度や難易度が異なります。事前に必ず下調べをし、自分の体調や体力に合わせたルート設定を行きましょう。
- ・山に登る際は、家族や知り合いなどに、登る山やルート、日時などきちんと伝えておきましょう。
- ・水分補給も忘れずに行いましょう。
- ・クマやハチとの遭遇に気をつけ、出没情報のチェックや事前の対策等を行いましょう。

SUKSK×低山ハイキングの  
詳しい情報はこちらから





# 山形市健康ポイント事業 SUKSK (スクスク) とは

山形市では健康医療先進都市の確立に向けて、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」を提唱しています。



専用のスマホアプリ等を活用して、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、抽選で記念品が当たります。



楽しく健康活動



ポイントがたまる



抽選で  
記念品が当たる

＼アプリをダウンロードして参加／



左の二次元コード (QR) より  
専用アプリ「健康マイレージ」を  
ダウンロードし、登録してください。  
団体コードは「ymgt」を入力してください。



SUKSKについてもっと詳しく  
知りたい方はこちらから

スクスク公式HP

