

みんなで取り組む健康づくり

できることからはじめよう！まずは、食事や運動、健診など基本的な生活習慣を見直しましょう

食生活

POINT 1 1日3食「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿をそろえましょう

1日3食「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。

副菜 野菜、海藻、きのこなどを主な材料にした料理
主にビタミン、食物繊維やミネラル類を多く含む

主菜 魚、肉、たまご、大豆製品を主な材料にした料理
主にたんぱく質を多く含む

主食 ごはん、パン、麺など
主に炭水化物を多く含む

1日にプラス
果物・乳製品



副菜 汁物の場合は野菜やきのこ、海藻類を入れた具沢山にしましょう。

「3つのお皿」がそろった食事

POINT 2 1日350g=1日野菜料理5皿をめざしましょう

副菜は、小鉢1皿で約70gの野菜が摂れます。1日5皿程度を目安にすると、目標の350gに達することができます。野菜たっぷりのスープやみそ汁にするのも、手軽で効果的な方法です。



身体活動

「ウォーキング10分＝約1,000歩」に相当します。歩くことに限らず、簡単な体操や掃除、買い物などもOKです。

POINT 「ちょっとそこまで」をウォーキングに変えてみましょう。
・日常の「ちょっと」を意識して、体を動かす習慣を。
・家族や友達と一緒に始めるのもおすすめです。



体重

自分の体を知ることが、健康づくりの第一歩です。肥満（BMI25以上）によるリスクだけでなく、若い女性や高齢者では「やせ」による健康リスクにも注意が必要です。

BMI(ボディマスインデックス)の計算方法
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

適正体重の計算方法
身長(m)×身長(m)×目標とするBMI

目標とするBMIの範囲

18～49歳	18.5～25未満
50～64歳	20～25未満
65～74歳	21.5～25未満
75歳以上	21.5～25未満

POINT 毎日本体重を測りましょう。小さな変化に気づくことで、健康管理の意識が高まります。

睡眠・休養

質の良い睡眠は、心と体の健康に欠かせません。

POINT 年代別の目安

【20～60歳代】
6時間以上9時間未満
【60歳以上】
6時間以上8時間未満



飲酒

飲酒による健康への影響や、20歳未満・妊娠中の飲酒の危険性を理解しましょう。

POINT 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の目安

【男性】1日あたり
純アルコール40g以上
【女性】1日あたり
純アルコール20g以上



喫煙

喫煙はがんや心疾患だけでなく、さまざまな生活習慣病のリスクを高めます。自分も家族も守る「ノンスモークライフ」を始めましょう。

POINT ・家族や周囲に「卒煙宣言」
・軽い運動で気分転換
・「今日は吸わない」を積み重ねましょう



歯と口

歯と口の健康は、全身の健康にもつながります。予防と早期治療が大切です。

POINT ・寝る前の歯みがきは丁寧に
・まずは年1回の定期歯科健診を



健診

●特定健診のすすめ

特定健診は「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。異常を早期に見つけることで、生活習慣病の予防につながります。通院中の方も対象です。年に1回、健康管理の第一歩として受診しましょう。



●がん検診のすすめ

現在、日本人の2人に1人ががんにかかり、4人に1人ががんで亡くなっています。命を守るためには、早期発見がカギ。定期的ながん検診を受けましょう。



佐賀県健康プランを進めるための取組

歩くライフスタイルの推進 ～歩こう。佐賀県。～

「歩くことが健康にいい」とわかっていても、わざわざ「歩こう」とはなかなか思えないものです。それでも佐賀県は、みなさんに「歩こう」と呼びかけています。その一歩を後押しするために、毎日のウォーキングを楽しむツール「佐賀県公式アプリ SAGATOCO(サガトコ)」を開発しました。令和元年10月のリリース以来、13万ダウンロード(2025年4月時点)を突破し、多くの方にご利用いただいています。SAGATOCOは、単なる歩数計ではありません。歩数に応じたポイントプログラム、応援店でのポイント利用、住所・年代・職場・グループごとのランキング表示、スタンプラリーやキャンペーンなどのイベント機能など、「歩く」を楽しむコンテンツが満載です。佐賀県は「歩こう。佐賀県。」をスローガンに、誰もが自然と歩きたくなるまちづくりを進めています。

歩こう。佐賀県。



アプリのダウンロードはこちら

iPhone・Android共通

健康づくり県民運動の推進 ～さが健康維新県民運動～

『さが健康維新県民運動』では、「元気で長生き」を目指し、生活習慣病の一次予防に取り組んでいます。その中心となるのが、「歩く」「野菜」「お口」「たばこ」の4つの柱です。また、生活習慣病の予防・改善に向けて、4つの健康習慣「4LIFE for HEALTH」を広く啓発し、県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、関係機関や団体が連携して推進しています。



働き盛りをターゲットにした健康づくり推進体制の整備

●さが健康維新県民会議

働き世代に肥満などの健康課題が多いことから、企業や事業所において従業員の健康づくりに積極的に取り組む「健康経営」を推進する体制を令和元年に作りました。

●佐賀さいこう表彰(健康経営部門)

健康経営に取り組み「さが健康企業宣言」「がばい健康企業宣言」をした優良企業の中から、特に優れた取組を行っている企業や事業所を「佐賀さいこう表彰(健康経営部門)」として知事表彰し、企業や事業所の健康経営の取組を応援しています。

●健康出前講座

県内の保健福祉事務所では事業所の健康経営活動を応援するために、事業所へ出向いて健康講座を実施しています。



県民運動を推進するための人材の確保・育成・支援

健康増進の取組には、医師をはじめとした様々な専門職等が携わっています。県では、これらの職団体等と連携し人材確保及び人材育成に努めています。また、佐賀県食生活改善推進協議会をはじめとする地域に根差し行政等と連携して県民の健康づくりを支援する団体の育成・支援についても、引き続き取り組んでいきます。



佐賀県食生活改善推進協議会(会員の愛称:ヘルスメイト)は、「食」を通じたボランティア活動を行う人材です。地域では、食生活の改善にとどまらず、健康づくりやまちづくりにも貢献する、なくてはならない存在となっています。

野菜をもっと食べるための取組

「ベジスタ(ベジタブルスタートの略)」普及のために佐賀県オリジナル絵本「いただきます野菜から」(谷口智則さん作)を作成し、県内の保育園・こども園などに配布し、食育活動に利用していただいています。



低栄養予防の取組

高齢者が元気で長生きできる地域づくりを支えるため、配食サービスを提供している事業者の情報を収集し、地域での活用を促進しています。この情報は、高齢者の食支援や見守り活動の一環として、地域の関係機関や住民の皆さまにご活用いただいています。



受動喫煙対策の取組

飲食店での受動喫煙防止対策の取組として、敷地内・屋内禁煙の飲食店を「空気もおいしいお店」として登録し、佐賀県HPで紹介しています。



糖尿病対策の取組

「佐賀県糖尿病連携手帳」は、「かかりつけ医」と「専門医療機関」の連携を円滑にして、重篤な合併症から糖尿病患者を守るためのツールです。また、患者自身が糖尿病についての知識を深め、療養の記録を残す媒体であるとともに「地域連携パス」としての役割も果たしています。

