

佐賀はよかとこ、とことこ歩こう

歩こう。佐賀県。

歩数ランキング機能やバーチャルウォーキングイベントをお知らせ!

SAGA
TOCO SAGATOCO
アプリダウンロード



(iPhone・Android共通)



一緒に歩こう!佐賀を歩こう!
Instagramをフォローしてね!



@saga_kenkopoint



@aruko_saga

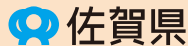
MEMO 自分や家族の健診のメモにご利用ください

前回 健診名 健診日 年 月 日
場所

次回 健診名 健診日 年 月 日
予約済 ☐ 場所 時～

次回 健診名 健診日 年 月 日
予約済 ☐ 場所 時～

次回 健診名 健診日 年 月 日
予約済 ☐ 場所 時～



©2025 Saga Prefecture.

佐賀県
国民健康保険課

〒840-8570 佐賀県佐賀市城内1丁目1番59号
TEL. 0952-25-7057
E-Mail. kokuho@pref.saga.lg.jp
(第4期佐賀県医療費適正化計画リーフレット)

大人の医療費ガイド

健康志向 の ススめ

自分と家族の健康と、
未来のために。



医療費の問題知っていますか？

自分も家族も未来はどうなる…？



自分や家族に年間どのくらいの
医療費がかかっているか知っていますか？

佐賀県の
医療費は 全国 **1** 位

一人当たりの医療費 (2022年度)

428,657円

全国平均

1.15倍

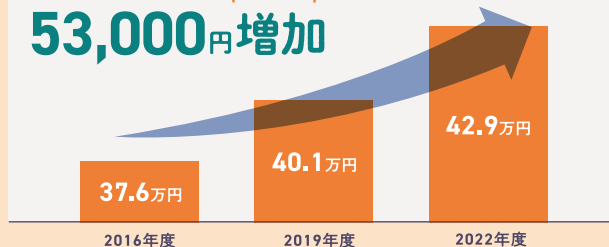
全国平均との差は

54,929円

医療費は伸び続けています

2016～2022年の間で **+14% /**

53,000円増加



【出典】2022年度一人当たり年齢調整後医療費 厚生労働省「医療費の地域差分析」

このまま私たちの医療費が増え続けると、
保険料が上がってしまい、
安心して医療が受けられなくなる可能性があります。

大切な医療を守るために私たちがやるべきことは、
日々の健康管理と医療機関のかかり方を
工夫することです！



医療保険制度により、医療費の一部
(1～3割)を支払うことで医療機関を
受診できています。安心して医療を
利用できるこの制度を、こどもたちの
未来のために維持していきましょう。



生活習慣病とは？

「食生活」、「運動」、「睡眠」、
「喫煙」、「飲酒」などの生活習慣が
発症や進行に関与する
病気のことです。



糖尿病が強く
疑われる方*の割合が **全国** 1 位

※HbA1c6.5%以上の方

【出典】厚生労働省「レセプト情報・特定健診等情報データ」2022年度

糖尿病が重症化すると、腎臓の機能が低下して人工透析治療が必要になることも！

高齢者の骨折 意外と多い!

65歳以上の骨折の 一人当たりの医療費

人口10万人
对患者数

全国1位

全国5位

【出典】厚生労働省「NDBデータセット」2022年度

骨折には、栄養不足や運動不足なども影響します。



みなさんに取り組んでもらいたいのは

生活習慣病の 早期発見

P5へ

健康な体づくり
みんなで健康志向！

P13^



毎年の健康診査で生活習慣病を 早期発見・早期治療



特定健診を受けましょう。

40～74歳の方を対象に、**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**に着目し、生活習慣病の発症リスクが高い方を選び出す健診です。

佐賀県のメタボ該当者
および予備群の割合は **30.8%**
(全国平均 29.0%)

あなたも家族も
内臓脂肪蓄積をチェック! /

ウエスト周囲径

男性 **85cm** 以上

女性 **90cm** 以上



2つ以上に該当

☐ 高血圧

☐ 高血糖

☐ 高脂質



特定健診を受けるには?

職場健診の対象外で40～74歳の国保加入者・被扶養者などは、市町で実施される特定健診を受診できます。

なお、会社等にお勤めの方は、職場健診で特定健診と同様の検査を受診できます。

2種類

特定
健診

職場
健診

特定健診は、保険者から発送される受診券で受診できます。
特定健診の実施会場や日時などは、お住まいの市町に
お問い合わせください。受診しやすい場所で健診を受けましょう。

仕事や家事で忙しい方も受診しやすい
取り組みがいろいろあります!

例えば…

お近くの医療機関で受診OK

土日に実施

事前予約でスムーズに受診可能

※市町によって実施体制が異なります

医療機関を受診中でも 特定健診は受けるべし



どっちも受けましょう



特定健診と通院治療中の 検査項目が同じとは限らない

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。
特定健診項目を満たしていない場合は、
特定健診を受けましょう。



早期発見・早期治療だけじゃない 特定健診を受けるメリット

特定保健指導 が受けられます

メタボの可能性がある方を対象に
「特定保健指導」を行います。
生活習慣の改善が必要だと
分かっても、自分一人では
なかなか変えられないし、
続けられません。
保健師や管理栄養士など
健康づくりの専門家が寄り添って、
食事や運動など生活習慣の改善をサポートします。



市町村国保にご加入の方へ

定期的に通院している、かかりつけ医療機関での検査データを
市町に提供し、特定健診の結果として活用できます。



検診も受けなきゃ損！



健診と検診

読み方は同じ「けんしん」でも、健康状態を調べる「健診」に対し、特定の病気を早期発見するのが「検診」です。

がん検診(胃、肺、大腸、乳、子宮)

肝炎ウイルス検査

骨粗しょう症検診

歯周病検診

など

詳しくは、お住まいの市町の検診実施情報をご確認ください

いろいろな「検診」があるので受診しましょう！

がん検診

今や**2人に1人**が**がん**になる時代。
身近な病気であると同時に、多くのがんは
早期発見・早期治療により**9割以上**が
治るといわれています。

※一部がンを除く
※生存率は年齢、組織型、悪性度、併存疾患等により異なります
【出典】全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率

肝炎ウイルス検査

がん検診の他に、発がんに起因するウイルスや細菌を見つける検査があります。

検 査	対象になる病気
肝炎ウイルス検査	肝がん、肝硬変

なお、佐賀県のこどもたちの将来の胃がん発症リスクを低減するために、県では中学3年生を対象としたピロリ菌検査・除菌の取組を実施しています。

仕事や家事で忙しい方も受診しやすい
取り組みがいろいろあります！

女性の医師・検査技師による**レディースデー検診**

※市町によって実施体制が異なります

「総合健診」で**特定健診とがん検診を同時受診**

※市町によって実施体制が異なります

一部がん検診の広域化

※お住まいの市町以外の登録医療機関でも受診OK

がん検診の受け方など、詳しくはコチラから



がんボータルさが

かかりつけ医療機関・薬局を持ちましょう

かかりつけ医 かかりつけ薬局



安心・適切に医療を利用できるように

自分や家族の健康を気軽に相談できる、かかりつけ医や薬局を持つようにしましょう。それにより、体の負担になる検査項目や投薬の重複はもちろん、医療費の増加を抑えることができます。



お薬手帳は一冊にまとめて活用

お薬手帳は、薬の重複や飲み合わせ、薬の飲み残し・飲みすぎを確認するのに有効です。医療機関(薬局)ごとに冊子を分けて、一冊にまとめておきましょう。



市販薬でセルフメディケーション



軽度な体の不調を自分で手当することを「セルフメディケーション」といいます。市販薬を上手に使うことは医療費の削減につながります。

マイナ保険証なら各種手続きが簡単・便利に！

過去の受診歴や処方された薬の情報がデータで共有され、医師や薬剤師に的確に自身の健康状態を伝えることができます。また、特定健診などの結果を確認するなど健康管理にも使えます。



さまざまなメリットや利用方法はコチラから

マイナ保険証について

みんなで健康志向!

定期的な健診・検診で、症状のない病気を早期発見するだけでなく、日々の食生活や運動習慣を見直すことも忘れずに。自分や家族がいつまでも元気で健康でいることが大切です。

まずは、いつもの生活にちょこっとプラスして、
健康な体づくりに取り組みましょう。

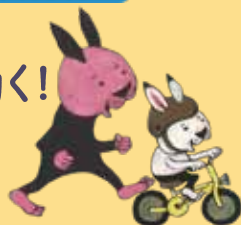
4 LIFE for HEALTH
- さが健康維新県民運動 -

4つの健康ライフで生活習慣病予防

歩く

毎日 **あと10分** プチアクティブ 歩く・動く!

- 例えば ● 歩いて買い物に行く
● 職場や駅では階段を使う
● お店の入口から離れた駐車スペースに停めて歩く



SAGATOCO 「歩く」習慣づくりの第一歩



歩数ランキング機能やバーチャルウォーキングイベントのお知らせなど、楽しく「歩く」が続けられる仕掛けが盛りだくさん!
毎日の体重や血圧を記録できます。

公式サイトで詳しく知ろう **SAGATOCO**

食事

野菜からよくかんで食べよう
野菜摂取量を

1日 **350g** + 約 **80g**



プラス



お口

寝る前の歯みがきは
しっかりと

年 **1** 回は
定期歯科健診を



たばこ

6カ月の
禁煙達成を!

たばこがいない生活へ



公式サイトで詳しく知ろう **さが健康維新県民運動**

公式サイト
詳しくはコチラから

あなたの1日の歩数はどれくらいでしょう? 早歩きを意識してみてください!
歩く目安(1日)と予防できる病気(病態)

寝たきり予防
2,000歩

うち **0** 分、早歩きで

うつ病予防
4,000歩

うち **5** 分、早歩きで

認知症・心疾患
・脳卒中予防
5,000歩

うち **7.5** 分、早歩きで

がん・動脈硬化・
骨粗鬆症・骨折予防
7,000歩

うち **15** 分、早歩きで

高血圧症・
糖尿病予防
8,000歩

うち **20** 分、早歩きで

【出典】地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター運動科学研究室長 青柳幸利

※協力:株式会社健康長寿研究所 <http://kenju-jp.com/> 参考:中之条研究 <http://kenju-jp.com/nsystem/>