



特集 健康を守る“一手”は歩

歩 × 歩く

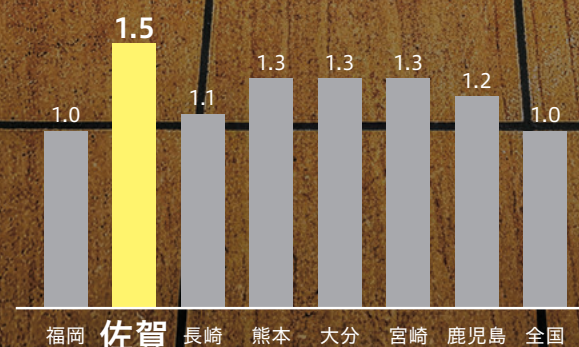
将棋の「歩兵」と「歩く」という日常の動作。一見、全く関係のない2つですが、どちらも「一歩ずつ前に進む」という共通点があります。将棋における「歩」は最も基本的な駒。「歩」が動かなければ戦局は動きません。そしてこれは私たちも一緒です。歩かなければ健康不安は知らず知らずのうちに忍び寄ってきます。メタボ、生活習慣病、足腰の衰え…これらは決して他人事ではないのです。さあ、あなたは明日、「何歩」歩きますか？

歩かない佐賀県民に、健康不安が忍び寄っています。

1人あたりの医療費 (R4/年齢調整後)	人口1万人あたり 骨折患者数 (R5)	糖尿病の疑い が強い人 (R4)
① 佐賀 428,657円	① 佐賀 125.8人	① 佐賀 9.66%
② 福岡 423,656円	② 高知 120.1人	② 宮城 9.11%
④⑥ 岩手 330,841円	④⑥ 福岡 60.2人	④⑥ 神奈川 6.13%
④⑦ 新潟 318,533円	④⑦ 熊本 57.4人	④⑦ 東京 5.97%
(全国平均) 373,728円	(全国平均) 88.2人	(全国平均) 7.22%

出典：厚生労働省 「医療費の地域差分」、令和4年度一人あたり年齢調整後医療費
厚生労働省 2023年患者調査
厚生労働省 2022年特定健診結果（第10回NDBオープンデータ）

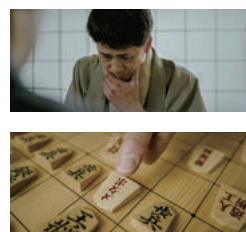
一世帯あたり自動車保有台数 [R6]



出典：総務省 住民基本台帳人口要覧（令和6年1月1日現在）

佐賀は「さいこう」な県。平野が多くて車を走らせやすいし、暮らしやすい。その反面、大きいのしかかる課題があります。それは歩かないこと。歩かないことによって健康面が問題視されています。車での通勤や学校までの送り迎え。自家用車保有率九州一位の佐賀は、少しの距離でも車が当たり前。糖尿病（の疑いが強い人）の割合は全国一位。一人あたりの医療費もなんと全国一位。歩かない佐賀県民に、生活習慣病やメタボなどの不安が近づいているのです。健康のために歩く。まずは一歩、踏み出してみませんか。

歩こう。佐賀県。



「歩こう。佐賀県。」の一手として「歩かないと、忍び寄るもの。」をテーマに動画を作成しました。是非サイトをご覧ください。



佐賀県公式ウォーキングアプリ SAGATOCO



歩くことが万能薬

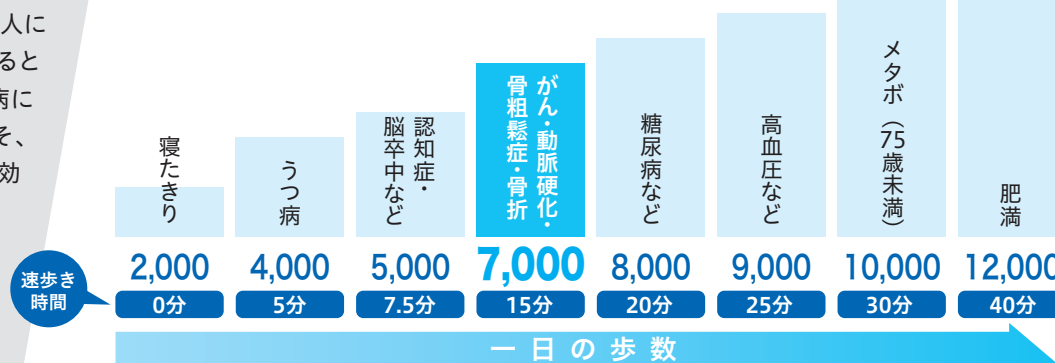


1日7,000歩を歩く人は、それ以下のの人に比べて死亡リスクが47%も低下するという研究結果があります。現在、万病に効く薬は存在しません。だからこそ、「歩く」ことはいろんな病気への予防効果が期待されます。

佐賀大学医学部
肝臓・糖尿病・内分泌科 教授
佐賀大学医学部附属病院
肝疾患センター センター長
たかはし ひろかず
高橋 宏和さん

出典：Lancet Public Health 2025年10号8巻

歩行によって予防（改善）できる疾患



出典：青柳幸利、中之条研究 ― 高齢者の日常生活活動と健康に関する学術的研究
※速歩き時間：1日の歩数のうち、速歩きで歩いてほしい時間

毎日1万歩！
昨年の8月29日から
どんなに忙しくても
時間をつくって
継続しています。



佐賀県知事
山口 祥義