


生活習慣病を予防し、  
県民の“元気で長生き”を目指すため



みんなで取り組もう！  
「さが健康維新県民運動」

さが健康維新県民会議

会長 佐賀県知事 山口 祥義 (よしのり)

# 具体的には？

県民の“元気で長生き”（健康寿命の延伸）を目指し、4つの分野で健康づくりの様々な取組を行っていきます！

R元年度  
重点

## 歩く・身体活動

まず、10分長く歩こう

・目指そう、プラス1,000歩/日



R2年度  
重点

## 食と栄養

まず、野菜を一皿多く摂ろう

・目指そう、プラス80g/日



R3年度  
重点

## 歯と口の健康

まず、歯の健診に行こう

・目指そう、80歳で自分の歯20本



R4年度  
重点

## たばこ



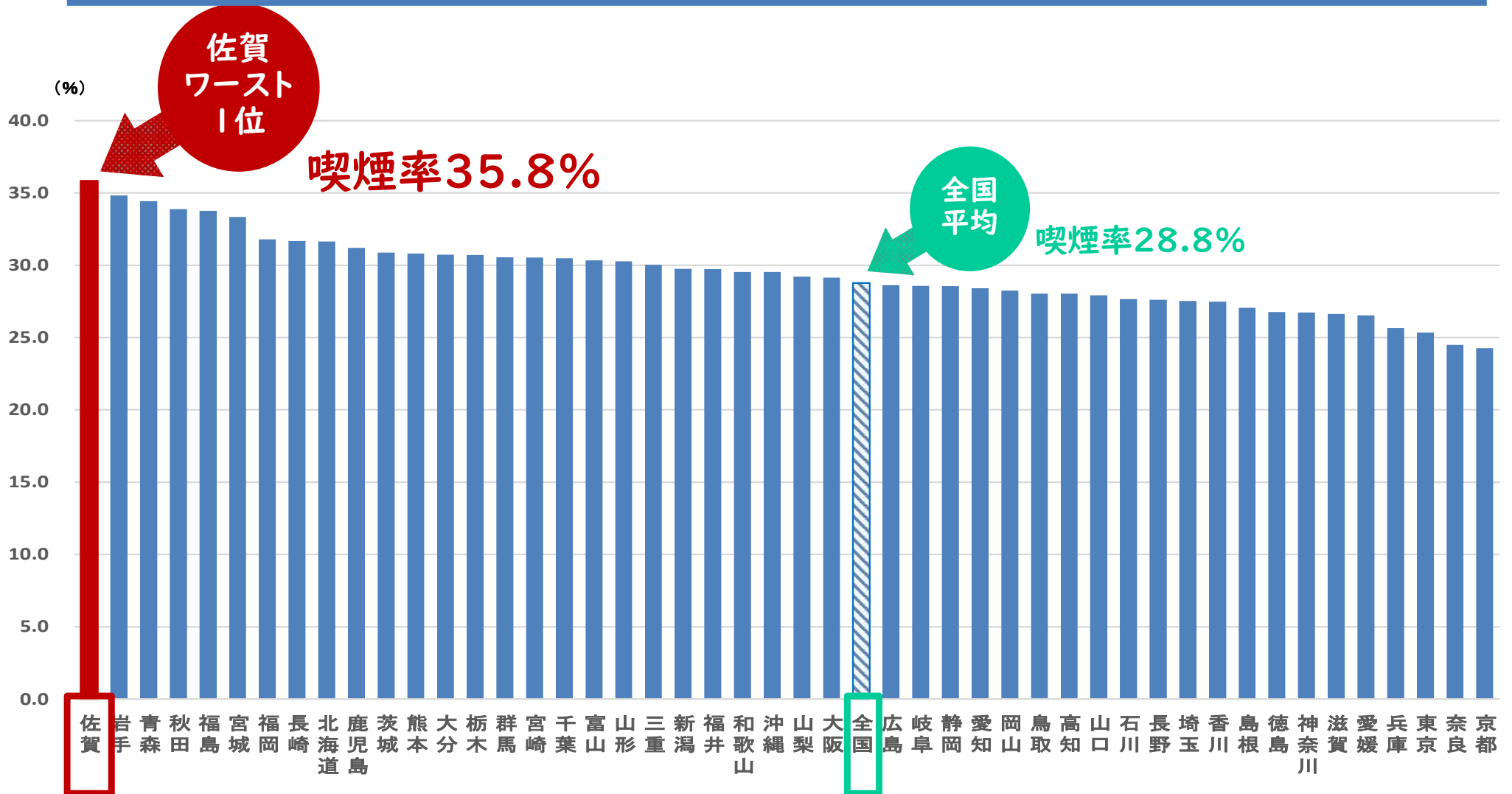
まず、禁煙にチャレンジ

・目指そう、  
6カ月後の卒煙



実は!

佐賀県は、男性の喫煙率が**全国ワースト1位!**



こんな事実も!

# たばこを吸うと糖尿病リスクが1.4倍

(20本/日以上吸うと糖尿病リスクが1.6倍)

たばこを吸うと

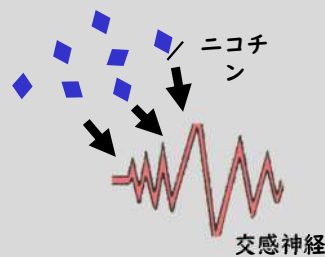
...



血糖値を下げる  
インスリンの分泌が低下

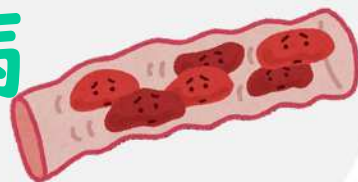


交感神経を刺激して  
血糖値を上昇させる



血糖値が上昇し、下がりにくい状態

## 糖尿病



厚生労働省 e-ヘルスネット



厚生労働省 e-ヘルスネットより引用

- 非喫煙者の糖尿病にかかるリスクを1とすると  
→喫煙者が糖尿病にかかるリスクは **1.44倍**
- 本数が**20本以上**になるとさらに **1.61倍** と跳ね上がる
- 喫煙者が**禁煙**した場合、リスクは1.23倍と下がる

こんな事実も!

## 喫煙者本人への影響

### 〈がん〉

喉頭がん

食道がん

肺がん

胃がん

子宮頸がん

### 〈その他の疾患〉

脳卒中

歯周病

虚血性心疾患

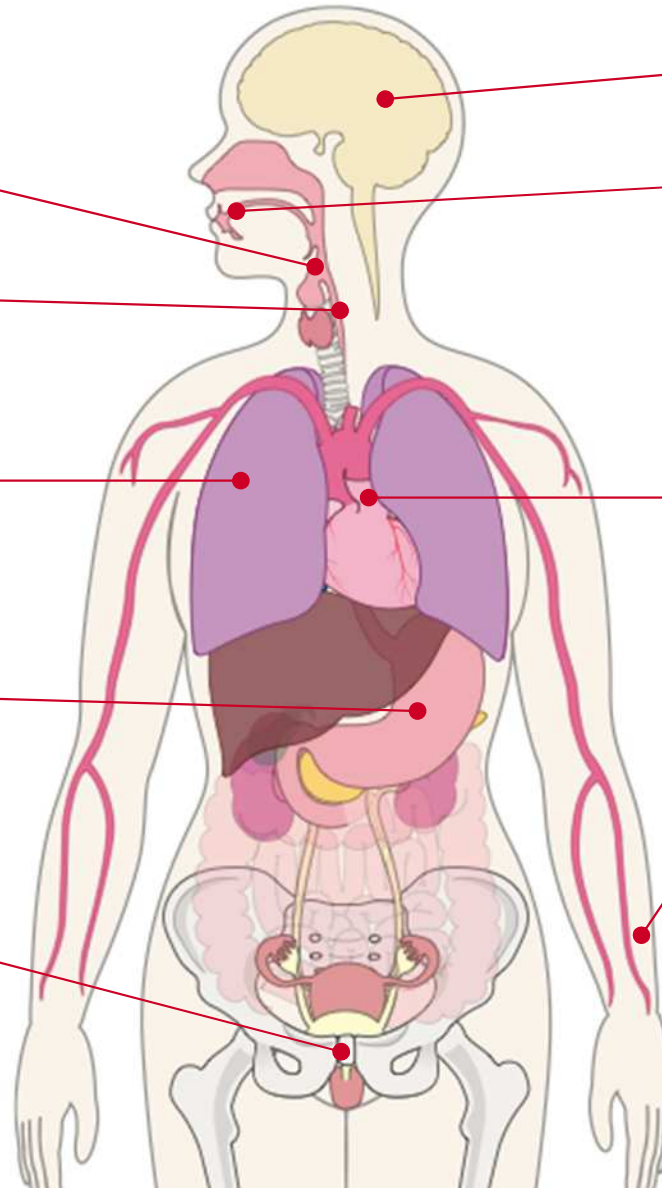
末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

### 〈妊娠・出産〉(注1)

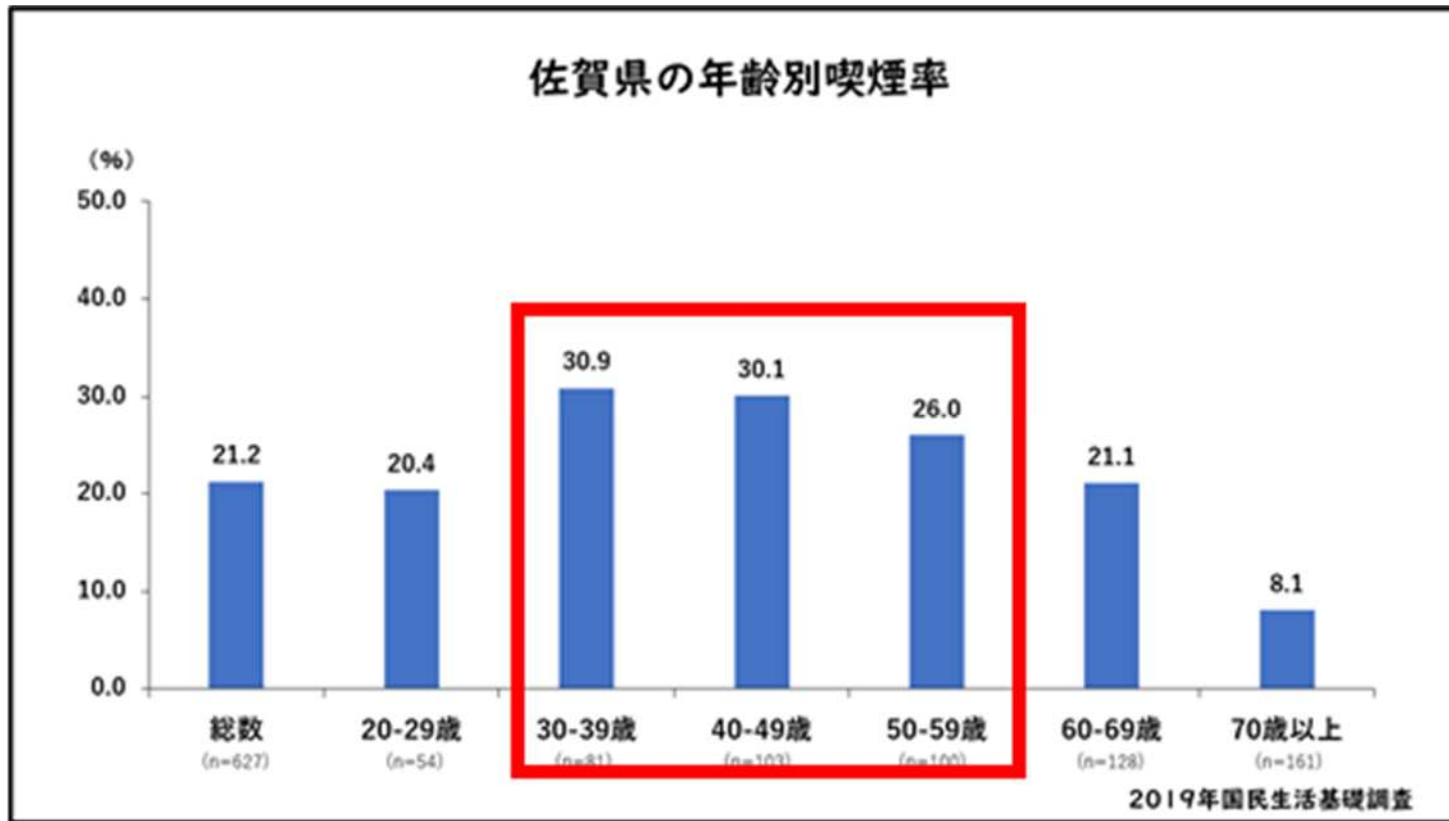
早産

低出生体重・胎児発育遅延



(注1) 妊婦の喫煙との関連

# たばこ



- ✓ 佐賀県の喫煙率は平均21.2%と全国ワースト4位。
- ✓ 年代別では30歳代~50歳代と働き世代が特に多い。



職場の仲間と一緒に6か月の禁煙に挑戦して、卒煙に導きます

健康発掘!

# 卒煙ジュエル



喫煙者と応援者でチームを結成!

禁煙のアイデアや応援コメントを  
投稿してポイントを貯めよう!!

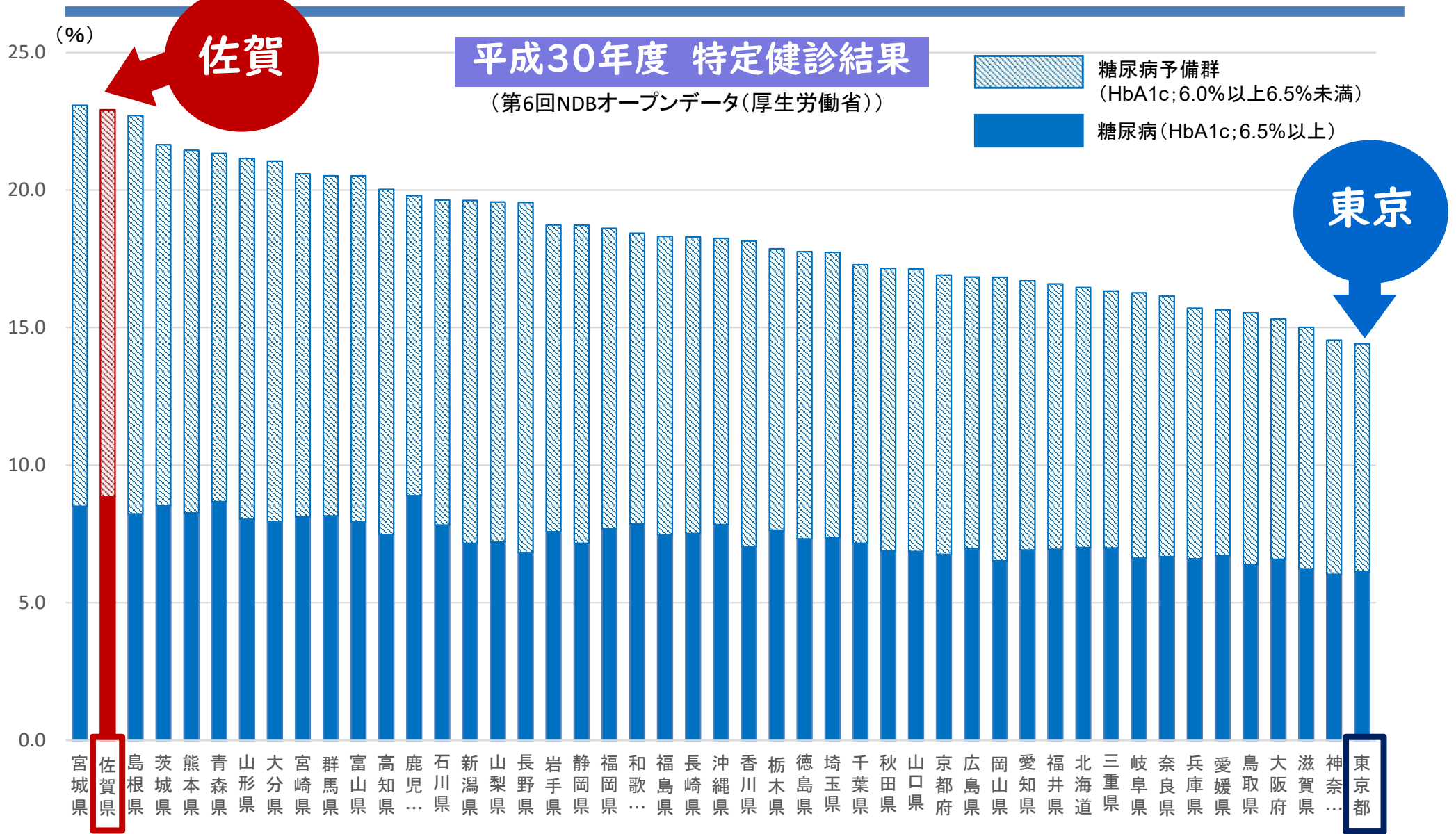


上位チームには県特産品、  
表彰状を授与します。

「卒煙ジュエル」で得られた好事例を  
県から企業や県民に向けて情報発信を行うことで  
さらなる卒煙者を増やしていきます

# 衝撃の事実!

## 佐賀県は、糖尿病+糖尿病予備群の割合が 全国ワースト2位

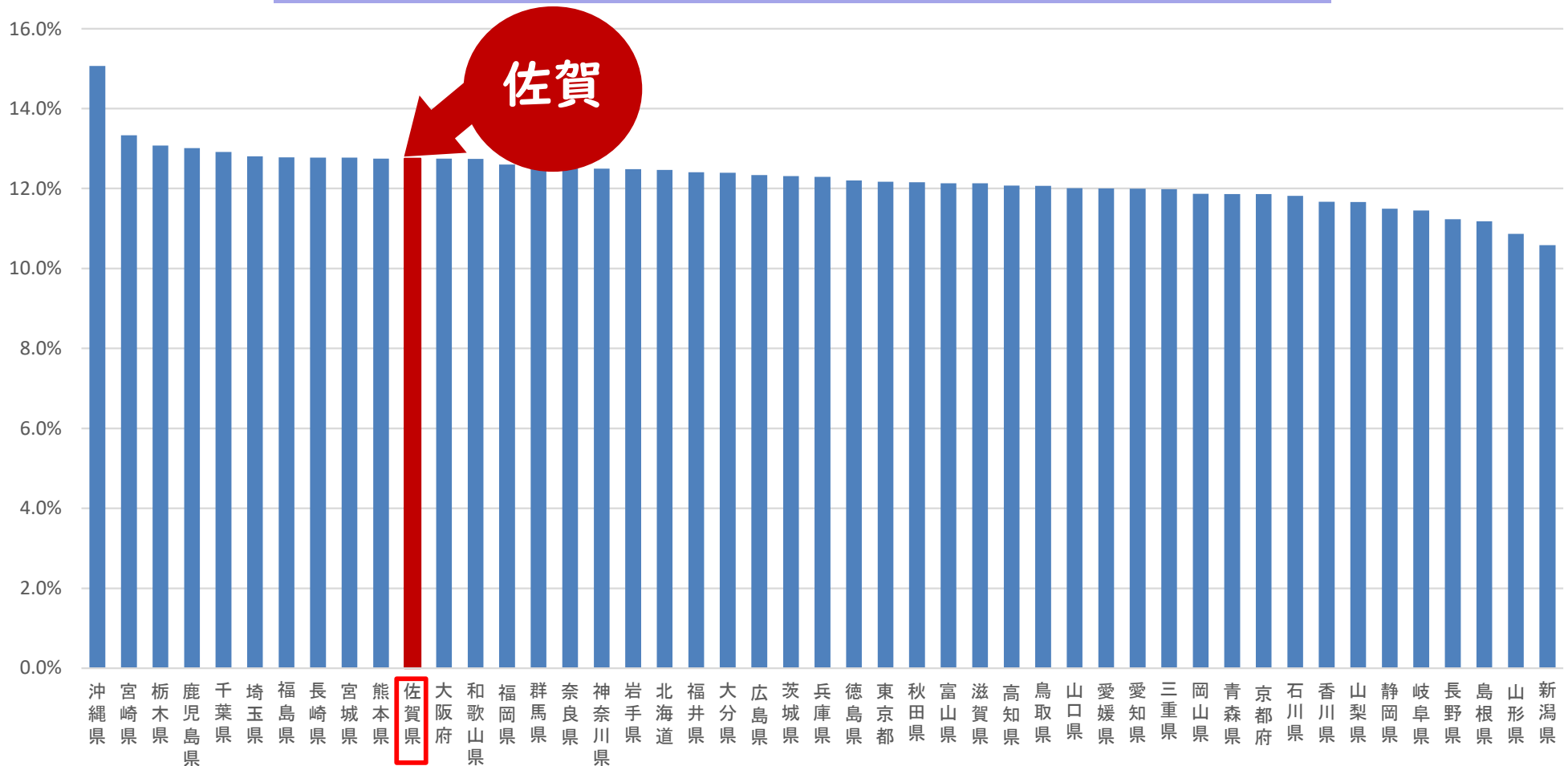




こんな事実も!

# 佐賀県民は、メタボリックシンドローム予備群の割合が**全国ワースト11位**

令和元年度 メタボリックシンドローム予備群の割合



# 「歩く・身体活動」

令和元年度からの取組

令和元年10月

## 佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」スタート!

職場で、学校で、家族で、  
「歩く」を一緒に楽しみましょう!

- ・歩数に応じたポイント付与
- ・ポイントを使って協力店でサービスゲット!(ドリンク1杯無料など)

↓ダウンロードはこちらから(SAGATOCOで検索!)

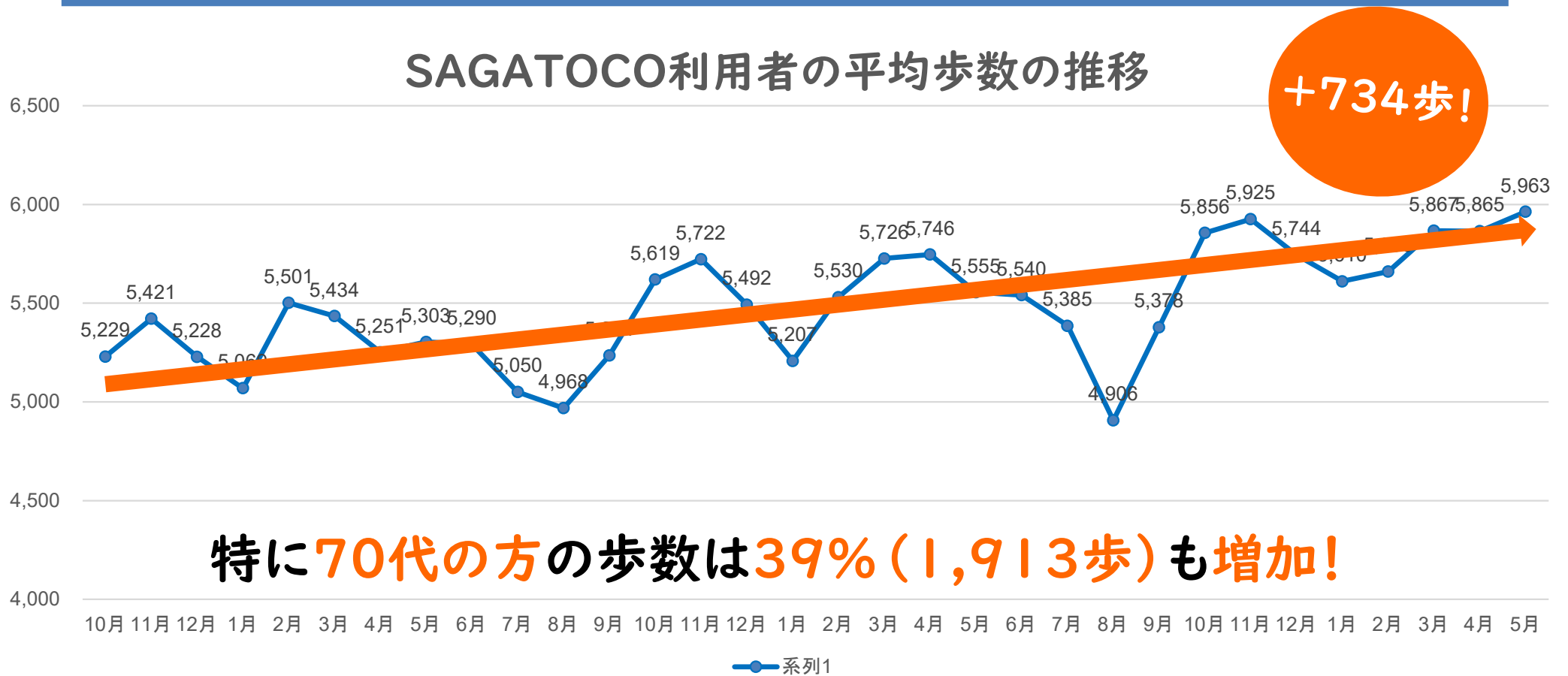


# 「歩く・身体活動」

これまでの成果

2年6か月間（令和元年10月～令和4年5月）で、  
「SAGATOCO」アプリ利用者の平均歩数は**14%増加!**

### SAGATOCO利用者の平均歩数の推移



特に**70代の方の歩数は39% (1,913歩) も増加!**

令和4年度目標 ▶ 10万ダウンロード

# 歩くことでほかにもいいことがいっぱい！



5/14  
OPEN

# 歩くことは、まちなかの活性化にもつながります！ 歩く拠点「ARKS」がグランドオープン



キックオフ  
イベント

# SAGAサンライズパークストリートフェスタ 開催!

～ サンライズストリートを楽しく歩いて、試合観戦に行こう!! ～

歩こう。  
佐賀県。

10/8～9、10/29～30  
の4日間

## 開幕戦をSAGAプラザで実施

**BALLOONERS**  
佐賀バルナーズ



10月8日(土)～9日(日)  
SAGA B.LEAGUE ホーム開幕戦

**久光スプリングス**



10月29日(土)～30日(日)  
Hisami V.LEAGUE 開幕戦



## サンライズストリートでのたくさんのイベントをご用意

できりゅうじんじゃ  
錦流神社で必勝祈願



鳥居をチームカラーにラッピング



オリジナルのおまもりや絵馬も販売

OB・OGと楽しむアクティビティ



フリースローチャレンジ



バレーストラックアウト

自動運転モビリティ



公道(歩道)での体験搭乗

# 「食と栄養」

いただきますは野菜から  
**ベジスタ!**  
SAGA VEGETABLE START project

- ・絵本の活用
- ・スーパーマーケットでのイベント開催
- ・SNS(インスタグラム)を活用した啓発
- ・+80gレシピ紹介
- ・推定野菜摂取量測定器を活用した啓発
- ・企業向けベジスタ企画コンテストの開催

令和4年度は  
こどもも大人も  
**ベジスタ!**

 sagavegesta 🔍



佐賀県 オリジナル絵本

「いただきますは野菜から」

県内の小学校、保育所、幼稚園、こども園、図書館、小児科、産婦人科へ配布しました。



企業向け(働き世代対象)

# チーム対抗!ベジ選手権4週間チャレンジ



対象:「健康企業宣言事業所」「がばい健康企業宣言」  
働き世代の野菜摂取習慣の定着化を図る

※県民向けにはベジメータ®による啓発活動も行います



いただきますは野菜から **ベジスタ!** SAGA VEGETABLE START project



# 「歯と口の健康」

## お口の健康から全身の健康を守る



定期的な歯科健診で  
お口をパトロール

### からだも健康に ①

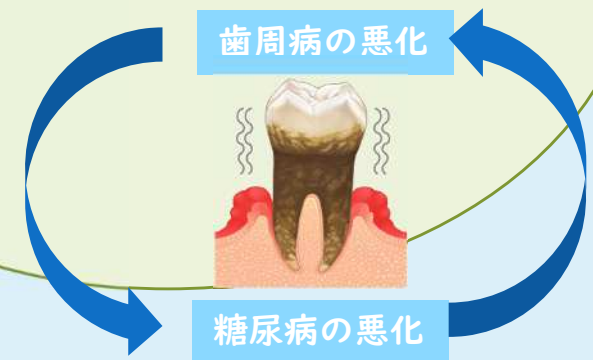
お口の健康が保たれると

かむ力が維持される  
バランスよく  
食事ができる



### からだも健康に ②

歯周病治療で  
糖尿病が改善!



お口の健康で  
いつまでも  
元気なからだ!



# 私は、これをやっています!

## 1. 自分の歩いた距離を毎日記録!



これを日本地図に表すと...

東海道53次距離表 旅行用心集版 | 350ml.net

2018  
350ml.net

Google Chrome を入手  
このブラウザですべての機能に対応 検索、翻訳、マップ、右クリック  
ツールも簡単に使えます google.com

東海道53次距離表 旅行用心集版

旧東海道の距離については、国や各自治体の資料では「宿村大塚権」の発信  
いますが、民間の一部では「旅行用心集」(1810(文化7)年刊行)の数値を採  
用するようです。  
特にセイコーの万歩計や、NTTドコモの「らくらくホン」シリーズでは「旅行用  
用しているため、これらの数値を旧東海道の距離として利用している人も  
で、調べてみました。

なお「宿村大塚権」での距離や宿場の表在の住所は、東海道53次距離  
現代の道路での距離については、東海道53次ルートマップの地図の

【東海道53次】

宿場名	日本橋からの距離	次の宿場までの距離	
江戸	-	2里(7.9km)	4.65(%)
湯川	2里(7.9km)	2.5里(9.8km)	2.96(%) 12.01
堀崎	4里18町(17.7km)	2.5里(9.8km)	6.59(%) 8.60 4.66 23.26
神奈川	7里(27.5km)	1里9町(4.9km)	6.44(%) 4.9 2.01(%) 12.51
腰ヶ谷	8里9町(32.4km)	2里9町(8.8km)	2.40(%) 12.31 4.89(%) 23.3
戸塚	10里18町(41.2km)	1里30町(7.2km)	10.37(%) 50.02 5.54(%) 55.81
藤沢	12里12町(48.4km)	3.5里(13.7km)	6.50(%) 62.31 5.53(%) 57.84
平塚	15里30町(62.2km)	26町(2.8km)	3.79(%) 71.01 3.28(%) 75.29
大磯	16里20町(65.0km)	4里(15.7km)	5.28(%) 80.87 10.44(%) 92.11
小田原	20里20町(80.7km)	4里8町(16.6km)	6.65(%) 93.16 6.00(%) 102.96
箱根	24里28町(97.3km)	3里28町(14.8km)	6.07(%) 116.05
三島	28里20町(112.1km)	1.5里(5.9km)	8.09(%) 124.09
沼津	30里2町(118.0km)	1.5里(5.9km)	7.18(%) 131.27

https://350ml.net/labo/tokaido/kyori-r.html 2018/07/19



2019年

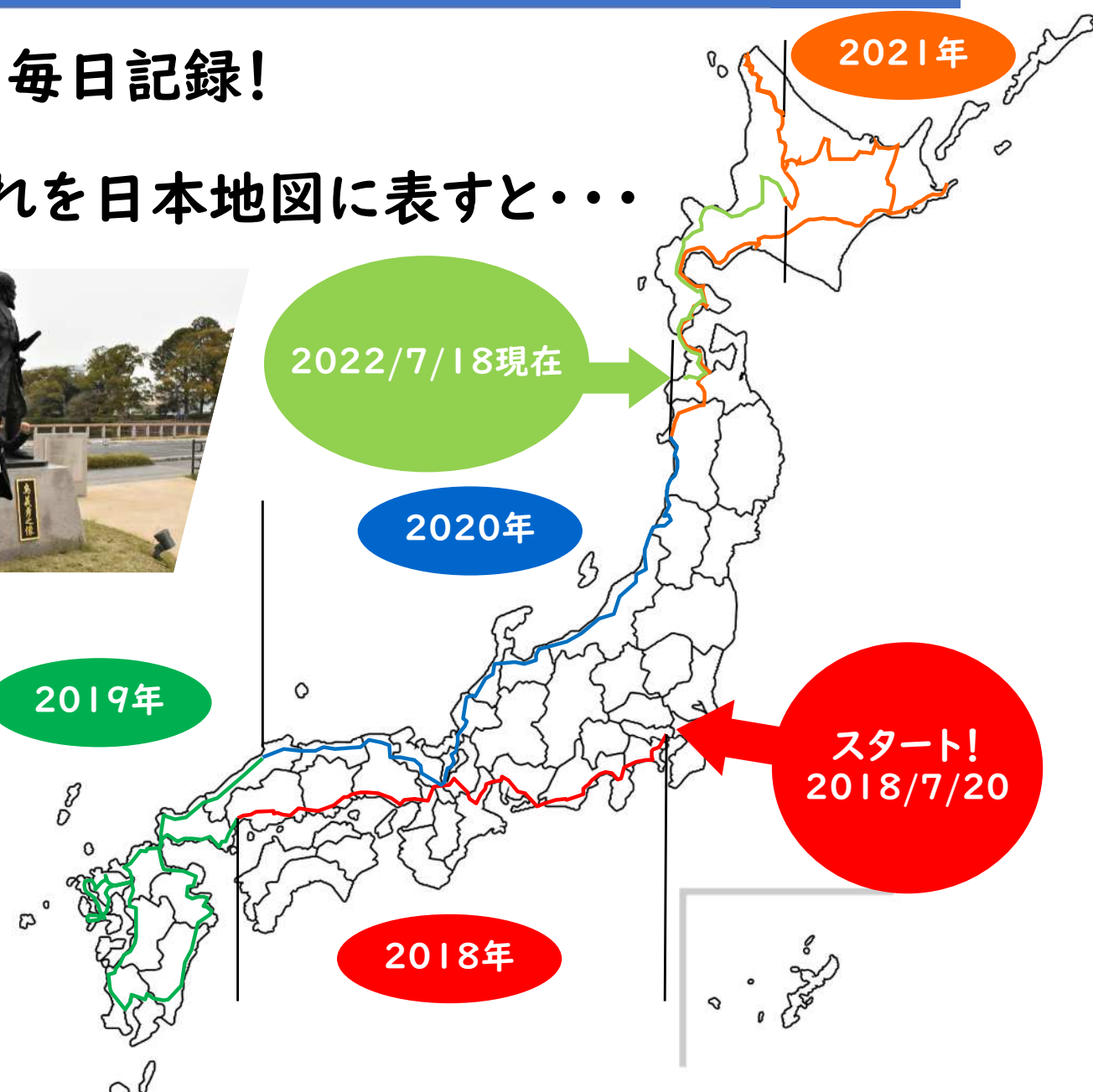
2022/7/18現在

2020年

2021年

スタート!  
2018/7/20

2018年



# 私は、これをやっています!

## 2.パプリカ、ピクルスなど、「パ行」の野菜を食べる!



## 3.一日三回+人前に出るときは歯を磨く!



## 4.風邪をきっかけに禁煙、禁煙できたことが自信に!

# 皆様へのお願い

それぞれが主体的に健康づくりに取り組もう！

## ◎企業・事業所の皆様へ

- ☆従業員の健康増進に取り組む「健康企業宣言」をしましょう！
- ☆優良な取組に対しては、佐賀さいこう表彰をします。

2022年度中に「健康経営®」事業所 800か所達成を目指しています！

## ◎関連団体・大学・行政の皆様へ

県民運動の趣旨を分かち合い、取組の輪を広げていきましょう！

## ◎報道機関の皆様へ

県民運動の盛り上げにご協力をお願いします！

一つになって、  
乗り越えよう。

