

歩く

広がる世界、
彩る日常。
Walking Lifestyle

あなたの1日の歩数はどれくらい？

1日7,000歩、うち15分間の 早歩きが骨折の予防に！

近距離でも車で移動する人が多い佐賀県は、糖尿病の方やその予備群、骨折患者が全国でも多いのが特徴です。歩くことはさまざまな病気(病態)の予防や改善につながります。皆さんは1日何歩、歩いていますか？

歩く目安(1日)と
予防できる
病気(病態)

2,000歩
早歩き0分
ねたきり

4,000歩
早歩き5分
うつ病

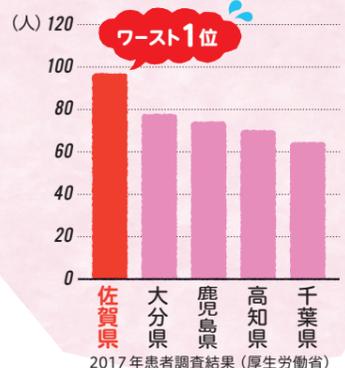
5,000歩
早歩き7.5分
認知症、心疾患、
脳卒中

7,000歩
早歩き15分
がん、動脈硬化、
骨粗しょう症、
骨折

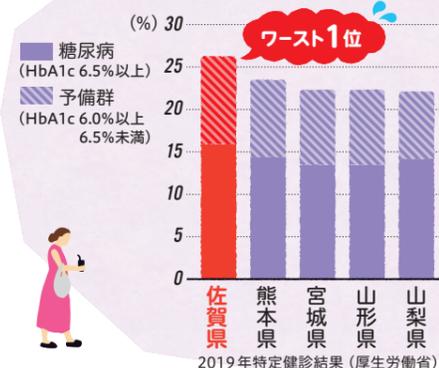
8,000歩
早歩き20分
高血圧症、
糖尿病

【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/>

骨折患者数 ※人口1万人あたり



糖尿病(及び予備群)の割合



アプリで歩数が
計測できる

佐賀県公式ウォーキングアプリ
SAGA TOCO SAGATOCO

ダウンロードは
コチラ



※Android版は、「GoogleFit」(アプリ)のダウンロードも必要です

楽しく歩いて街を感じよう！

TOPICS 02

SAGAサンライズパーク ストリートフェスタ

JR佐賀駅とSAGAサンライズパークを結ぶ「サンライズストリート」で、歩くイベントを開催！マルシェやキッチンカー、ワークショップなどの体験ブースが登場します。佐賀パルナーズと久光スプリングスのSAGAアリーナホームゲームと同時開催しています。

10月14日(土)・15日(日) 佐賀パルナーズ ホームゲーム時

10月21日(土)・22日(日) 久光スプリングス ホームゲーム時

詳しくは
コチラ



TOPICS 01

フィンランドでは 30分なら歩くのが 当たり前！

フィンランド人は、散歩が好きな人が多いです。子どものときから家族と一緒に散歩する習慣があるからだと思えます。友達とアイスクリームを食べに行くのも、30分くらいの距離なら歩いていくのが当たり前！あえて回り道して知らない景色に出会えることも楽しみです。佐賀とフィンランドは自然豊かなところが似ています。散歩しながら佐賀の景色を楽しみたいと思っています。

佐賀に住みはじめた
アンニーナ・ユリタロさん



朝食を買いに
歩いてみたり...



歩くことは日常。「歩く」を少しだけ意識すると今より世界が広がるかもしれません。例えば、近所へのちょっとした買い物なら「車」から「歩く」へ変えてみるのもおすすめです。歩くスピードで移動すれば、ふだん気付かなかった美しい景色に出会えたり、素敵なお店を発見できたり、あなたの日常を彩ってくれます。他にも、家族や友人と一緒に歩くことで会話が弾んでストレス発散ができたり、歩いている間はスマホをしまっただけだったり、デトックスができたたり、メリットがたくさん。歩くことで日常にゆとりが生まれ、心身ともに充実しますよ。



知らなかったお店を
発見することも！

休憩しながら
のんびり♪

