

さが健康維新県民運動

佐賀県健康福祉部
健康増進課

佐賀県版日本健康会議の取り組み



さが健康維新県民会議

佐賀県民の健康上の課題は、

- ◎糖尿病などの生活習慣病の予備群の割合が多いこと
- ◎メタボリックシンドロームの該当者が急増していること 等があります。

解決するためには今の生活習慣を見直す必要がありますが、個人の頑張りだけに頼るのではなく、社会全体で応援していくことが大切です。

そこで、令和元年10月7日、「さが健康維新県民会議(日本健康会議in佐賀)」を新たに立ち上げました。この会議を機に、保健や医療、福祉の関係団体や県民の健康づくりを応援する企業、社員の健康づくりに取り組む企業などが協力して、県民のみなさんの生活習慣病の予防と、健康寿命を延ばすことを目的とした「さが健康維新県民運動」がスタートしました。



《日本健康会議の佐賀県会議として位置付けます》

さが健康維新県民運動

「さが健康維新県民運動」では、「歩く・身体活動」「食と栄養」「歯と口の健康」「たばこ」について目標を立て、達成に向けた取組を行います。



【歩く・身体活動】

まず、10分長く歩こう

目指そう、
+1,000歩/日

【食と栄養】

まず、野菜を一皿多く摂ろう

目指そう、
+80g/日

【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

【たばこ】

まず、禁煙にチャレンジ

目指そう、
3ヵ月後の卒煙

「まず、10分長く歩こう」

みなさん、1日にどれくらい歩いていますか？
佐賀県は軽自動車の保有率が全国一高い県です。ちよつとそこまでを「歩き」や「自転車」ではなく、車を使つてしまつ方も多いのではないのでしょうか。歩数の目標は64歳までの成人では男性9,000歩、女性8,500歩、65歳以上では男性7,000歩、女性6,000歩(第2次佐賀県健康プラン)ですが、なかなか達成は難しい状況です。

そこで、今年度から佐賀県では、歩くことを推進し県民のみなさんの生活の質の向上と佐賀県の地域の魅力向上を目指して「歩こう佐賀県。」の取組を始めました。その取組の一環として、県民の皆様楽しく歩いていただくために、10月にスマートフォンのウォーキングアプリ「SAGATOCO」の配信を開始しました。「SAGATOCO」は歩数をカウントし、歩いた歩数や、ウォーキングイベントなどに参加していただくことでポイントがたまり、ためたポイントで協力店でのサービスを受けることができます。歩数が見えると頑張る力もわいてきます。みなさんも、今よりあと10分長く、あと1,000歩多く歩いてみませんか。

※治療中の方、膝などに痛みがある方は、無理せず、主治医に相談してください。
歩くことが難しい方は、立ったまま、座ったままでもできる運動をしてみましょう。

歩く習慣があると、
こんなにうれしい
効果があります！



ストレス解消！

脳が活性化！

新たな発見！

心肺機能アップ！

人との出会い・
会話の活性化！

肥満解消！

骨が丈夫に！

足腰の
筋力アップ！

【SAGATOCOの紹介】

ついに登場! 佐賀県公式ウォーキングアプリ

SAGA
TOCO

SAGATOCO

～佐賀はよかところ、とことこ歩こう～



毎日のウォーキングが楽しくなる
ポイントがどんどん貯まる
スタンプラリーなどイベントが盛りだくさん
ポイントを貯めて協力店でサービスを受けられる



●今すぐアプリをダウンロード!

App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入ろう



iPhone版



Android版

佐賀県
<http://www.pref.saga.lg.jp/>

詳しい情報はHPまで
<https://saga.karada.live/>

「まず、野菜を一皿多く摂ろう」



食生活で目指すことは「バランスのとれた食事」です。バランスがとれた食事は、「主食（ご飯、パン、めん）」「主菜（魚、肉、卵、豆腐を使った料理）」「副菜（野菜料理）」をそろえることが大切です。しかし、国民健康・栄養調査の結果では、佐賀県民の野菜の摂取量は全国でも少ない方です。1日の目標量は350g。目標を達成するためには約80g、ちよつと野菜料理一皿分足りません。

野菜には、ビタミン類や食物繊維が多く含まれています。また、野菜を先に食べると、野菜の中の食物繊維がその後に食べるご飯などに含まれる糖の吸収を緩やかにしてくれることがわかっています。これにより、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。まずは、献立に野菜プラス一皿、そして、最初に野菜をよくかんで食べてみてください。

ただし、食の細い高齢者のみなさんは、栄養（特に身体をつくるたんぱく質）をしっかりとっていたきたいので、最初に、肉や魚、卵、豆腐や納豆などを食べるようにしましょう。

「まず、歯の健診に行こう」

口は食べ物の入り口です。しっかり「かむ」ことができないと、食事がおいしく食べられないだけでなく、栄養も偏ってしまいます。また、生活習慣病である歯周病は、糖尿病や心疾患などさまざまな病気との関係が深いことがわかってきました。特に、糖尿病の患者さんは歯周病の割合が高く、歯周病の患者さんは歯科治療により血糖値が下がることがわかっています。歯周病は歯を失う最大の原因です。歯は失ってしまったら元には戻りません。そうならないためにも定期的に歯科健診を受け、お口の中を健康に保ちましょう。目指せハチマルニマル（80歳で自分の歯20本）



「まず、禁煙にチャレンジ」

健康増進法の改正により、望まない受動喫煙（他人の吸ったたばこの煙を吸うこと）を防ぐために令和元年7月1日から病院や学校、行政機関などは敷地内禁煙、それ以外の施設は令和2年4月1日から原則屋内禁煙（建物内禁煙）になります。たばこの煙の中には化学物質が約5,300種類も含まれていて、たばこを吸っていると、がんや心臓病などの病気にかかりやすくなると言われています。たばこは依存性が高く、なかなか止められません。そのため、佐賀県では、吸い始めることを防ぐため、小学生、中学生にたばこの有害性を説明する取組を行っています。

現在喫煙している人も、今日から禁煙にチャレンジしてはいかがでしょうか。なお、佐賀県のHPに禁煙治療ができる医療機関を紹介していますので、ぜひご覧ください。



「今こそさが健康維新！」

～ウォーキングアプリを活用し、健康&特典ゲット～

佐賀県医師会副会長 徳 永 剛

山口祥義佐賀県知事は令和元年10月、県民の皆さんに「今こそ健康維新！」として「さが健康維新県民運動」への取り組みを呼びかけました。県民運動では、健康県日本一佐賀を目指し4つの目標を掲げました。「歩き、体を動かそう」、「野菜を食べよう」、「歯、口を守ろう」、そして万病のもと「たばこを吸うのをやめよう」です。

筋肉は使わないと衰え、運動で増やすことができます。歩くことは体力の衰えを防ぐだけでなく、生活習慣病、認知症の予防にもつながります。無理をしないで動くようにしましょう。佐賀県は、佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」を始めました。アプリには特典もついています。アプリを活用し、楽しく歩きましょう。また、自分の歯で野菜をバリバリ食べ、食べる楽しみを味わって下さい。たばこ（電子たばこを含む）は自分の体を壊すばかりでなく、周囲の人の健康まで奪ってしまいます。「吸わない」と自分に誓うことです。実行あるのみ！

佐賀県医師会は、県民すべてが健康な人生を歩めるよう行政、企業及び関係団体と力を合わせて取り組んでいきます。

