

## 4 歩くライフスタイルで まちも人も元気に！

自家用車中心のライフスタイルから、歩くことや自転車、公共交通機関などを積極的に取り入れた「歩くライフスタイル」へ変えてみませんか。

県では、「歩こう。佐賀県。」をスローガンに、歩きたくなる環境づくりに取り組んでいます。

既に多くの方にご利用いただいているウォーキングアプリ「SAGATOCO」では、ウォーキングコースの追加など、機能を充実していきます。

また、路線バスの利用促進やサイクル



ツーリズムの推進、「まち歩き」イベントの開催などで、歩く楽しさを提案します。

歩きたくなるまちを目指すことで、まちが賑わい、環境にもやさしく、県民の方々も健康になるといった様々な効果が期待できます。

佐賀に暮らす人も、佐賀を訪れる人も過ごしやすく、活気あふれる佐賀県になるように、「歩こう。佐賀県。」



**歩こう。  
佐賀県。**

## 5 始めましょう！ さが健康維新県民運動



佐賀県では、メタボリックシンドロームや、その予備群が増加しています。

このような状況を改善するため、佐賀県では、「歩く・身体活動」「食と栄養」「たばこ」「歯と口の健康」の4

つを柱とした「さが健康維新県民運動」を展開しています。

この柱のうち、「歩く・身体活動」では、ウォーキングアプリ「SAGATOCO」を配信し、県民の方々が歩きたくなる環境づくりをしています。

「食と栄養」では、野菜を先に食べることや野菜を多く食べることを、子どもから働き盛り世代に広げていきます。特に、子どもたちには、絵本を制作し、読み聞かせを通して繰り返し呼び掛けていきます。

このような取組を通して、皆さんの健康づくりを応援していきます。

### 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

#### 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



#### 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



#### 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、6カ月後の卒煙



### お問い合わせ先

4【歩くライフスタイル】交通政策課 ☎0952-25-7525 ✉koutsuuseisaku@pref.saga.lg.jp

5【さが健康維新県民運動】健康増進課 ☎0952-25-7075 ✉kenkouzoushin@pref.saga.lg.jp

佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」 [URL http://saga.karada.live/](http://saga.karada.live/)

