

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」

さが健康維新県民運動

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いました。

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



SAGATOCO



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



「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!

SAGATOCO利用者の平均歩数は、約734歩増加

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!)



3

「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

令和4年度は
こどもも大人も
ベジスタ!



佐賀県 オリジナル絵本

「いただきますはやさいから」

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。

sagavegesta



4

「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

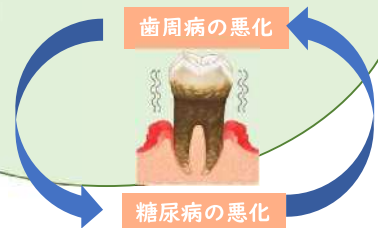
お口の健康が保たれると

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！



5

たばこ

健康発掘！

卒煙ジュエル



喫煙者と応援者でチームを結成！

◆ 7企業15チームが参加

禁煙のアイデアや応援コメントを
投稿してポイントを蓄積！！



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い、さらなる卒煙者の増加へ

6