

令和7年度転倒予防説明会（佐賀労働局）



健やかさが いちばん

「さいこう」のための「けんこう」

佐賀県健康福祉政策課



歩かない佐賀県民に、忍び寄る健康不安

メタボ、生活習慣病、足腰の衰え… けっして他人事ではありません！

糖尿病の疑いが強い人 (R4)

1	佐賀	9.66%
2	宮城	9.11%
3	熊本	9.01%
4	鹿児島	8.99%
5	茨城	8.75%
	
46	神奈川	6.13%
47	東京	5.97%
(全国平均)		7.22%

人口1万人当たり骨折患者数 (R5)

1	佐賀	125.8%
2	高知	120.1人
3	和歌山	112.1人
4	福岡	111.7人
5	熊本	111.2人
	
46	岩手	60.2人
47	宮城	57.4人
(全国平均)		88.2人

1人当たり医療費 (R4/年齢調整後)

1	佐賀	428,657円
2	福岡	423,656
3	鹿児島	423,133
4	大阪	420,000
5	高知	416,082
	
46	岩手	330,841
47	新潟	318,533
(全国平均)		373,728円

車が当たり前になつていませんか？

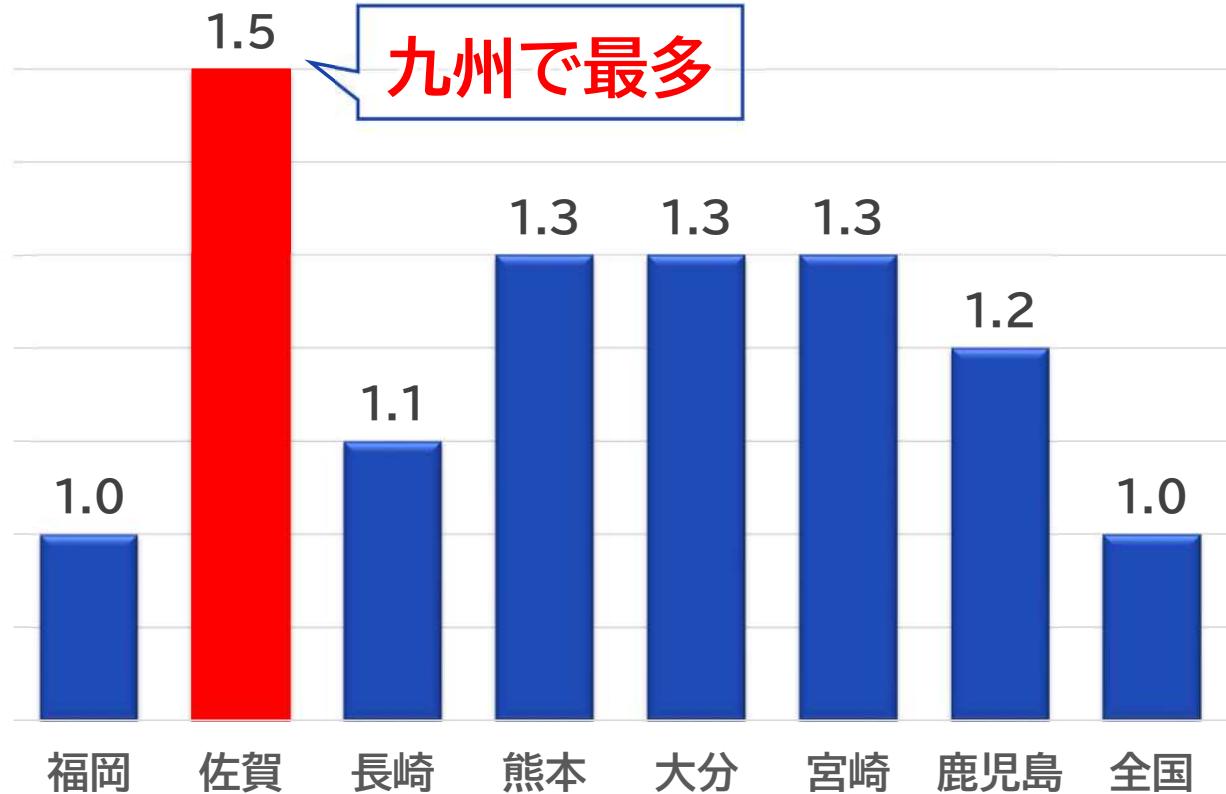
☑ 毎日、車で通勤

☑ ちょっとそこまでも、車

☑ 通学は、車で送り迎え

☑ 出かけるときは
まず駐車場をチェック

1世帯当たり自家用車保有台数 (R5)



第一步目「SAGATOCO」をダウンロード！

佐賀はよかとこ、とことこ歩こう

SAGATOCO



おかげさまで
13万ダウンロード
突破！

毎日のウォーキングを楽しくする

 歩数管理	 ランキング	 スタンプラー
 バーチャル ウォーキング	 イベント参加	 ポイント貯まる



4つの健康ライフで
**生活習慣病
予防**



生活習慣病を予防し、県民の“元気で長生き”を目指す
さが健康維新県民運動

LIFE 4 LIFE for HEALTH
-さが健康維新県民運動-
4つの健康ライフで生活習慣病予防



歩く

毎日あと10分歩く動く
プチティブ
PETIT ACTIVE LIFE

プチティブ LIFE

1日の運動時間+10分
佐賀県公式アプリ SAGATOCO 活用

野菜

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

ベジスタ! LIFE

食事は野菜からよくかんで
1日の野菜摂取量+80g

SAGATOCOのダウンロードはこちらか



Instagram⇒



生活習慣病を予防し、県民の“元気で長生き”を目指す
さが健康維新県民運動

LIFE 4 LIFE for HEALTH
-さが健康維新県民運動-
4つの健康ライフで生活習慣病予防



お口

おやすみ前のしっかり歯みがき

くちパト

お口のパトロールライフ

くちパト LIFE

寝る前の歯みがきはしっかりと
まずは年1回の定期歯科健診

たばこ

6ヶ月後の卒煙で健康に

ノンスモ

NON-SMOKING LIFE

ノンスモ LIFE

6ヶ月間の禁煙達成で
たばこがいらない生活へ

歩こう。
佐賀県。

1 健やかさが
いちばん

