

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

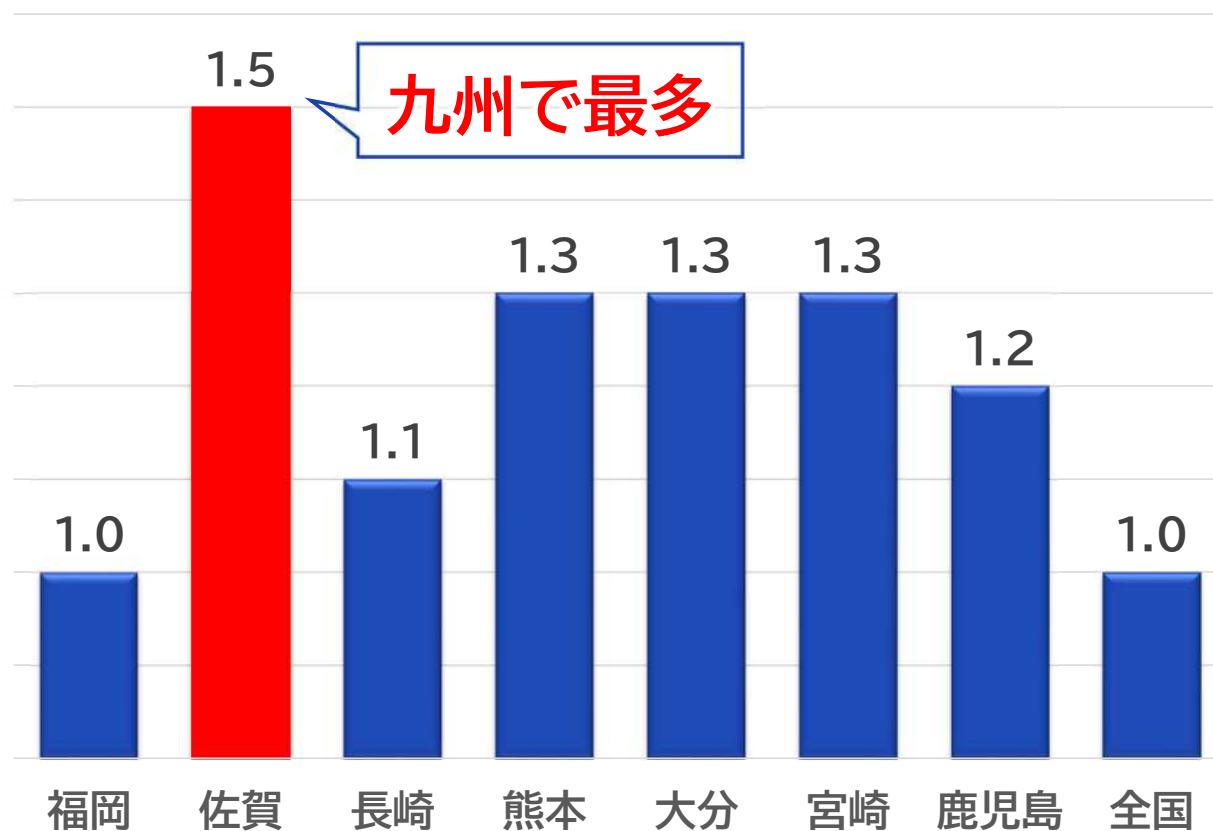
1人当たり医療費 (R4/年齢調整後)

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

車が当たり前になっていませんか？

- ☑ 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)



第一歩目「SAGATOCO」をダウンロード！

佐賀はよかところ、とことこ歩こう

SAGATOCO



おかげさまで
13万ダウンロード
突破！

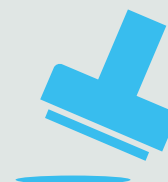
毎日のウォーキングを楽しくする



歩数管理



ランキング



スタンプラリー



バーチャル
ウォーキング



イベント参加



ポイント貯まる



4LIFE 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
身体運動



食と栄養



歯と口の
健康



たばこ

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

SAGATOCOのダウンロードはこちらから



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

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

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
たばこがいない生活へ

歩こう。 佐賀県。

1

健やかさが
いちばん

佐賀県

