

6,323 歩
89.2kg

6,309 歩
89.25kg

4,844 歩
89.2kg

9,284 歩
89.5kg

9,655 歩
89.75kg

30 日間でどこまで減量？
START 90.00kg



中林梧竹のモニュメント



道路沿いの花壇



歩きやすい小道



中華屋さんのショーケース



駅前まちかど広場の花壇



佐賀駅から南へ進む



不思議な壁画



丁寧な注意書き



偉人モニュメント

■目標1日6千歩

まずは自分のスマホで「App Store」を起動。「SAGATOCO」アプリを探してダウンロード。続いてトップ画面で「初期登録」をする。ニックネームや居住地域を入力した後、目標歩数を入れる。県では「プラス千歩」を推奨しているが、私はデスクワーク中心で、締め切り前には1日に数百歩ということも珍しくない。あわよくばダイエットにつながるという下心？もある一方、体への負担も考えて「6千歩」を目標にした。スマホ本体の「プライバシー設定」で、「モーションと

フィットネス（リアルタイム歩数をカウント）機能と「ヘルスケア（過去の歩数データなどを管理）」機能を設定すると登録完了。その間3分ちよつと。

ポイントは歩数や健診、健康イベントへの参加などによって加算される。歩数でのポイント獲得は1日最大20

ポイント。3千歩で1日あたり4ポイント加算、千歩ごとに2ポイントずつ増えて1万歩で上限である20ポイントとなる。健診では1健（検）診あたり100ポイント（単年度最大400ポイント）、ログインボーナスで1日あたり2ポイント獲得できる。

■一石三鳥！某ゲームも

「SAGATOCO」はスマホ本体の歩数カウント機能を利用しているの、同じ機能を使っている歩く系スマホゲームも同時に楽しめる。昨秋ハマって、しばらく放置していた某ドラゴン討伐系ゲームをすすめるチャンスだ。歩いてポイントを貯めて、ゲームを楽しんで、さらに健康になる！まさに一石三鳥だ。

普段の車中心の生活から、まず通勤を公共交通機関を利用する歩くライフスタイルに変えてみた。佐賀駅から会社があるエスプラッツまで歩いてみる。まずはちゃんと歩数がカウントされているか画面で確認。一歩ごとにカウントされないが、数歩歩くとまとめて数字が増えている。某ゲームのマップを見て「モンスター」の出現場所を確認しながら、会社までのルートを考える。最短距離で行けば16分くらいの道のりだが、30分くらい余裕をもって行動する。

駅から中央通りを南へ進む。駅前まちかど広場で信号待ちしていると、色

佐賀県公式スマホアプリ

SAGATOCO

30日間歩いてみた!!



佐賀はよかとこ、とことこ歩こう！佐賀県民の運動不足解消や生活習慣病予防のために開発された佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」。ウォーキングや健診受診など、毎日の健康づくり活動でポイントを貯めて、県内の協力店で様々なサービスを受けられるお得な健康アプリだ。昨年10月のリリース開始からすでに約3万7千人が利用しているという。かつて本誌の企画で20kgの減量に成功してから約10年。すっかりリバウンドしてしまった45歳編集長が「SAGATOCO」でどこまで健康な体を取り戻せるのか？とありえず30日間使ってみた!!



を眺めると、「デザートサービス」や「プラス10分マッサーJ無料」など「+α」のメリットが多い。「割引」に比べて、会計時に手間にならないし、どれくらいお得なのか分かりやすい。

ちょうどお昼どき。ランチで使ってみることにした。歩数を増やすために少し遠くのお店を探す。佐賀大学近くの「池田屋」さんが「ソフトドリンク1杯サービス」してくれるようだ。県庁の前を通って、お堀沿いの遊歩道へ。土の道が足に優しく歩きやすい。桜はまだ蕾だったが、これから一気に花盛りとなるだろう。その頃にまた歩いてみたい。

20分弱で約1千500歩、目的の池田屋さんに到着。この名物は純和風だしのちゃんぽん。創業昭和元年の老舗の味を受け継いでいる。いつもはちゃんぽんにオリジナルメニューのカレーミニサイズを付けたセットを頼むのだが、一応ダイエット中ということで悩んでいると、二代目店主の池田遊さんが新メニューを見せてくれた。「佐賀牛ちゃんぽん」の名前の横には、サシの美しい肉がドーンと乗った名物ちゃんぽんの写真!! A5等級の佐賀牛を贅沢に使っている。今年、関東の百貨店で開催された「大九州博」で好評だったメニューを1日10杯限定で提供しているという。通常2千500円のところを今だけ1千980円(税込)!!これは食べるしかない。減量も気になるが、帰日も歩くし、なんとかなるだろう。



佐賀駅到着!!



家路に急ぐ人たち

とりどりの花が咲き誇る花壇に目を奪われる。その先には偉人モニュメント。鍋島直正や大隈重信ら「大物」10人も春の訪れを楽しんでいるようだ。車で移動していると気づかない街の空気を感じた。

佐賀銀行本店あたりで通勤する人たちの流れから離れ、某ゲームに導かれて寄り道。どんだんの森方面へしばらく歩く。無事にモンスターをゲットした後に、初めて歩く路地を進む。クリークや佇まいの良い中華料理店があり眺めるだけでも楽しい。中央通りへ戻り、今度は1本東側の路地を南下する。車も少ない静かな住宅街。道幅もちょうど良く歩きやすい。昔の銭湯に描かれた不思議な壁画が見えたら、



QRコードで決済



ポイント特典のドリンク



バーナーであぶる

注文と同時にポイントを使用することを伝える。ドリンクは通常240円(税込)。コーラやアイスコーヒーなど4種類から選べる。佐賀牛との相性を考えてジンジャーエールを選択。店長によると、「SAGATOCO」ポイントを使用する人は想定よりも多く、新規顧客の獲得につながっているという。運ばれてきた「佐賀牛ちゃんぽん」。



足に優しい堀端の散策路



ユニークな看板

もう十間堀。出社時刻が近づいたので寄り道せずに白山アーケードを通して会社へ。だいたい25分で約2千500歩。某ゲーム的には、重要なアイテム「モンスターのころも」を5個ゲットできたのは大きな収穫だった。

この日はほぼデスクワーク。日中はあまり歩数が伸びなかった。退社後、白山アーケードに足を踏み入れると、赤い毛氈の先に夕陽が見えた。導かれるようにまっすぐ西へ。龍造寺八幡宮の裏にある橋に立つと、クリークの先にちやうど陽が落ちるところだった。水面には赤いグラデーションがかり、空に溶け込んでいく。福岡・宮地嶽神社の「光の道」に負けていない。しばらく眺める。



佐賀牛ちゃんぽん!

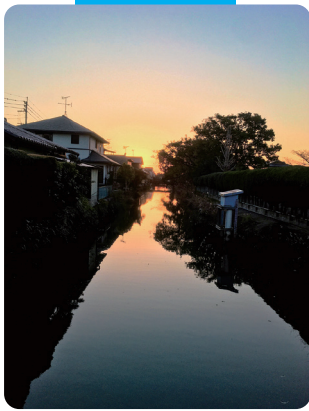
想像していたよりも厚みがあり、サシの割合も多い。店長が佐賀牛をバーナーであぶると、佐賀牛特有の脂の香りが漂ってくる。最後にコショウを一振り。まずは佐賀牛を一口。ミディアムレアの肉が口の中できちんとける。続いてしゃぶしゃぶのように池田屋自慢の和風だしにひたして食べる。昆布とカツオ節でじっくり取られただしが佐賀牛の旨味を優しく包み込む。そしてすっかり熱を取り込んだ佐賀牛を麺と一緒にかき込む。今度はどっしりとしたコクが絡まり、ちゃんぽんらしいワイルドさを感じさせる。ほぼ生の状態で出すことで、佐賀牛の味の変化が

楽しめる。ポイント特典のジンジャーエールが佐賀牛の脂をスッと流れて、それぞれの味をくっきり浮かびあがらせてくれた。大満足のランチだった。同店は4月から夜営業は創作カレーを中心にしたメニューになるという。伝統をしっかり守りつつチャレンジを続ける二代目店長に注目だ。

会計のときは「SAGATOCO」の「ポイント利用」画面にあるQRコードカメラのボタンを押し、店に用意されたQRコードを読み取る。自動的にポイントと交換、累積ポイントから100ポイント引かれていた。この日はトータル6千歩だったが、やはり前



池田屋さん到着



クリークの先に陽が落ちる



赤い毛氈が鮮やかな白山アーケード



十間堀の路地

大雪や雨の日を除いて、だいたい毎日目標を達成。休日は自宅周辺を散歩している。歩くのはだいたい1時間。これまではあまり顔を合わせるものがなかった近所の人たちと挨拶することも多く、爽やかな気持ちになる。梅の花を愛でながらくつろいでいる人から、「一緒にどうですか」と誘われることもあった。歩かないと体験できないことだ。

ポイントが貯まったのでそろそろ使ってみようと思い、アプリ上部の「メニューバー」から「ポイント利用」を選ぶ。現在地周辺の地図の上に番号がついたマークが表示され、マークを押すと店舗詳細が表示される。飲食店だけではなく、整骨院やパソコン教室などいろんな店舗が参加している。特典

■佐賀牛ちゃんぽんの魅力に：...

勧興小学校脇の道を通って、面白い看板を楽しみながら北上。せっかくなので中央通りではなく小道を歩く。時計修理専門店や小料理屋さんなど味のあるお店が多い印象。車じゃないからちよっと一杯、という気持ちを抑えて先へ進む。駅前まちかど広場あたりで6千歩達成! アプリ画面中にバルーンが飛んで、なにやら賑やかになる。駅に着く頃にはすっかり夜になっていた。体重は250g減。このままなら30日間で7.5kg減量となるが、果たしてどうか...

総歩数 195,499 歩
1日平均 6,517 歩
-2.1kg GOAL
24日 目標クリア!

6,583 歩
87.90kg

6,713 歩
88.15kg

12,726 歩
88.30kg

121 歩
88.90kg

6,121 歩
88.75kg

7,522 歩
88.90kg

2,835 歩
88.75kg

6,409 歩
88.85kg

8,517 歩
88.70kg

3,195 歩
89.35kg

5,855 歩
89.45kg



佐賀県の公式ウォーキングアプリ。日々の歩数の記録に加え、年代・地域・企業ごとのランキングが楽しめる。さらに、歩数に応じて貯めたポイントで協力店で特典が受けられるなど歩くことが楽しくなる機能が充実。



詳しくは HP へ

ダウンロード

iPhone



Android



協力店申し込み・
お問い合わせ

〒105-0003
東京都港区西新橋 3-2-1
Daiwa 西新橋ビル 8F
SAGATOCO 運営事務局
TEL : 0570-077-122
FAX : 03-6774-8795

「SAGATOCO」を30日間使ってみた結果、総歩数は約19万歩で1日平均約6千500歩。体重は87kg台まで減った。1カ月で2kg減は悪くない数字だが、もうちょっと早くインターバル速歩を導入していたら、さらに減らせた気がする。また例年よりも雨の日が多

く、目標達成できなかった日があったのも残念だった。当初は雨の日はモールに出かけて店内を歩いていたが、元佐賀医大学長・山口雅也さんに勧められた、階段の上り下りにも挑戦した。かかとから着地することにより骨を刺激して骨ホルモン（オステオカルシン）を放出することで血糖値を抑える効果が期待できるという。通常より少ない歩数で良いので雨の日にはぴったりだ。



車窓を眺めながらビールとイカ下足天ぷら



車中心の生活では得られない体験だった。「SAGATOCO」には他にも「バーチャルウォーキング」やグループで歩数を競う機能がある。新しい機能も楽しみつつ、今後も自分のペースで佐賀をとことこ歩いていきたい。

■なんとか2kg減った

シユウマイ揚げを購入。もちろんビールも!! 唐津線の列車は対面式シートで窓際に飲み物を置くスペースがあるので嬉しい。持参のタンブラーに注いだビールと車窓の風景を味わいながら帰途に着く。列車+歩きは最高だ!!



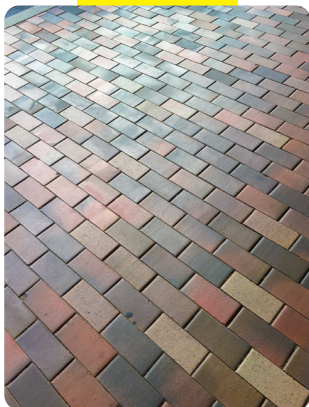
唐津城の石垣



虹の松原を眺める



「五福の縁結び」通り



唐津駅周辺の歩道タイル



KARAE



石段を登る



立派な松と玄界灘



唐津城が見えた!

新型コロナウイルスの影響で楽しみにしていた唐津での「さがまちフットパス」が中止。せっかくの休日なので車で唐津まで行き、ひとりフットパスをすることにした。久保田駅から唐津線へ。線路脇の菜の花が鮮やかだ。麦畑の緑が濃くなっている。天山をぐるっとまわり込んで30分ちよつとで唐津到着。さてどこに行こう? やっぱ



趣のある理容店



線路沿いには菜の花



スタートは久保田駅

海かな、と思いつつ、某ゲームのモンスターの居場所を確認してルートを決める。漠然と北上。できるだけ細い道を歩く。理容室や元銭湯など趣のある建物が多い。旧唐津銀行辰野金吾記念館から唐津神社へと右往左往すると静かな住宅街が広がる。さらに進むと旧高取邸」の案内板が。久しぶりに行ってみようと思ひ、数分歩くと長い石垣に突き当たる。その先には印象的な洋風の建物が見える。「旧高取邸」だ。中に入ろうと思ったら、風に乗って波の音が聞こえてくる。つい、誘われるように音のする方へ。石垣が途切れた先に白波が立つ青い海が見えた。砂浜に到着。ここまで約3千歩。

城が見えた。どうやら海沿いに行けるようなので、そのまま歩き続ける。松林の上にそびえる城が次第に大きく見えてくる。唐津城の麓をぐるっと周り唐津城に登る石段の下にきた時点で約5千歩達成。インターバル速歩のおかげでいつもより疲労感があるし、このまま駅に戻ってもノルマは達成しそうだから登城はやめとこう...、なんて思っていたが、せっかく来たので上まで登ることにする。231段を上りきり、展望台で虹の松原を眺めながら、ゆっくり休憩。

城を下りて駅へぶらぶら歩いていると「五福の縁結び通り」があった。アーケードを撤去して生まれ変わった商店街。電気屋さんの店先で農産品が売ってあったり、いろいろな面白い。でっかいカステラの文字にひかれてお菓子屋さんでお土産購入。さらに先には昨年オープンした複合施設「KARAE」があった。唐津くんちの絵巻図と唐津焼のカウンターが印象的な案内所のほか、飲食店、奥には映画館「シアター演屋」がある。3階にはホテルがあるようなので、今度は泊りがけで来てみたい。

唐津駅に着いたが帰りの列車まで時間があったので、駅北側で某ゲームのためにさらに歩く。歩道タイルの風合いが良かった。15分ほど歩いて戻ったら過去最高記録の1万1千歩超え。これだけ歩いたからいいか、と駅に戻り、構内の売店でイカ下足天ぷらとイカ