

特集

# 歩くライフスタイル

**過** 度なマイカー依存から脱却し、「歩くライフスタイル」を根付かせたいと、佐賀県が官民連携によるプロジェクトの推進に本腰を入れていきます。人生100年時代といわれる中、歩くことが健康づくりの源となり、まちのにぎわい創出や公共交通の利用促進にもつながるからです。少子高齢化や人口減少が進み、コンパクトシティの実現も叫ばれています。これからの地域づくりに欠かせないこの取り組みに注目してみました。

## 過度なマイカー依存から脱却を



「健康ひろげ隊」の例会で県立博物館・美術館を出発する参加者。歩くライフスタイルを実践している＝佐賀市内

## 健康増進、まちのにぎわい創出へ

なぜ、いま歩くなのか

佐賀県は2019年度、「歩くライフスタイル推進プロジェクト」の推進本部を立ち上げました。交通政策課、健康福祉政策課、まちづくり課、SAGAサンライズパーク整備推進課などが中心となってプロジェクトを進めています。なぜ、いま歩くのか。着想の原点について、取り組みを進めている県の担当課に聞きました。

以前から言われていることですが、佐賀県民の皆さんは、どこに行くにも近い距離でもマイカーで移動する傾向があります。それは裏を返せば「歩かない」「公共交通のバスや電車に乗らない」ということになりがちです。歩くライフスタイルの推進は、過度なマイカー依存から脱却しようというところからスタートしています。

皆さんに増やしてほしいのは、徒歩のほか、自転車での移動、バスや鉄道などの公共交通の利用です。要は、マイカーの「一択」でなく、それ以外の選択肢を広げてほしいのです。こうしたさまざまな暮らしの転換を含めて、歩くライフスタイルと呼んでいます。

歩くことは健康づくりの基本で、県民に多い糖尿病の予防などに効果があります。公共交通の利用が増えれば、本場に公共交通を必要とされている方々の暮らしの足を確保することにもつながります。歩いてゆつくりまちに出掛けたり、バスの車窓からまちを眺めたりすれば、「ここには、こんなものがあつたんだ」と新たな気づきもあるでしょう。まちのにぎわい創出にもつながっていきます。



「健康ひろげ隊」の例会でウォーキングを楽しむ参加者＝佐賀市内

## 歩くほどポイントが付与

## 佐賀県公式ウォーキングアプリ SAGATOCO

8万6千ダウンロード突破



SAGATOCOの画面(イメージ)

まず注目したいのは、県の公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO(サガトコ)」です。2019年10月に「デビュー」して約3年。県健康福祉政策課によると、アプリのダウンロード数は8万6千件を突破しています。県の人口は約81万人ですから、お年寄りから赤ちゃんまで含め10人に1人がアプリを入れている計算になります。毎日の歩数や目標達成率などが記録されるほか、歩けば歩くほどポイントが付与され、県内の飲食、販売などの協力店で割引などの特典を受けられることも普及の追い風になっています。

## 遅ればせながら始めてみました

実は、今回この企画をやったみたいと思つたのには、個人的な事情もあります。当方、お腹がぼつこりの57歳。運動不足は明らかで、空腹時の血糖値は基準を上回っています。かかりつけのお医者さまからは「ヘモグロビンA1c(糖尿病進行の目安となる検査値)が、もう一段上がったら投薬を始めざるを得ません」と言われ、最低限3キロの減量を求められています。健康を取り戻せるか、まさに待たなしの状況です。遅ればせながらSAGATOCOのアプリをダウンロードしました。1日の目標は「5000歩」に設定。俗に1日1万歩といわれますが、まずは達成感を得るほうが前向きに続けられると思つたからです。

アプリを入れた翌日は土曜日、午前6時に起きました。あいにくの雨で「初歩き」は延期に。ただ、雨は午前中の早いうち上がり、家族に誘われて鳥栖市のプレミアム・アウトレットに行きました。広い施設内を一周した後、「あっ、そうだった」とSAGATOCOのことを思い出しました。スマホはいつもポシェットに入れて肩に掛けています。画面を見ると、「3459歩」(目標達



SAGAサンライズパークの外を一周。SAGAアリーナの建設工事が急ピッチで進んでいた＝佐賀市日の出

成率69%)の表示。この日は結局、周りました。途中で、アプリ5千歩に届きませんでしたが、「無理はダメ。最初はこんなものでしょ」と自分に言い聞かせました。屋間は猛暑でも、朝は比較的過ごしやすいです。翌日曜日、汗をかいてもいい服装に着替え、佐賀市兵庫町の自宅を午前6時15分に出発しました。目的地は、SAGAアリーナの建設が進んでいるSAGAサンライズパークです。歩道をトコトコ歩いていると、人とすれ違います。皆さん、歩くのを日課にされているのでしょ。帽子着用でタオルを首に巻くスタイル。曇り空で折り畳み傘を手に入れている人もいらっしゃいます。サンライズパークは、2024年の国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会のメイン会場です。建設中の壮大なアリーナを見上げ、遊歩道整備の進ちょく状況なども眺めながら外をぐるりと一

アプリで個人ランキングを見ると、1日平均で数万歩とされているのかな、すごいなあ」と、ただただ感心するばかりです。

SAGATOCO の魅力の一つは、県内の協力店によるさまざまな特典です。現在500店以上が加入し、県は引き続き協力店を募集しています。利用者に人気のお店を紹介しします。



「みのりカフェ季楽」(佐賀市)  
店長 正木 義孝さん

**み**のりカフェ季楽は、佐賀県産の食材を中心に、おにぎりやお弁当、お食事などを提供しています。いまの時期は佐賀みかんや嬉野一番茶を使ったジェラートが人気です。コムボックス佐賀駅前の1階にあり、先日オープン2周年を迎えました。私もSAGATOCOをダウンロードしていますが、普通に生活しているだけでポイントがたまり、それが使いやすいのが人気の理由だと思います。お店は学生の方からご年配の方までご利用いただいています。うちは500円以上のご購入が対象ですので、お弁当を買っていただいたり、お飲み物ともう一つご注文いただければ割引を受けられます。歩くまちづくりに協力させていただき、SAGATOCOの利用者がさらに増えていけばと思っています。

**特典** 100円引き ※500円以上ご購入の方、QRコード読み取り者本人のみ

住所/佐賀市駅前中央 1-4-17  
電話番号/0952-20-0641  
HP / <https://jasaga.or.jp/>  
営業時間/10:00~19:00  
休業日/元旦

**私**たちのPain sucreは、小城市小城町の桜岡小近くに店を構え、おかげさまで7月で4周年を迎えました。「パンが大好きなパン屋さん」として、パンが大好きなスタッフが心を込めた手作りで皆さまに幸せをお届けしています。SAGATOCOの協力店になったのは、県全体の取り組みで「面白そうだな。うちで協力できるのなら」と思ったのがきっかけです。お客さまは、地元の小城市をはじめ、佐賀市や多気市などからもお見えになります。パンは150種類。選ぶ楽しみを感じていただけたらと思っています。プレゼントしているラスクはチョコラスク、メロンパンラスクなど8種類あります。

**特典** お好きなラスク1つプレゼント

※商品お買い上げの方、QRコード読み取り者本人のみ

住所/小城市小城町 281-1-2  
電話番号/0952-37-1744  
HP / <http://painsucre.com>  
営業時間/8:00~18:00  
休業日/火曜



代表取締役の坂井友太さん(左から2人目)とスタッフの皆さん

Painsucre ~パン シュクル~ (小城市)  
代表取締役 坂井 友太さん



「毎日2時間かけて徒歩通勤しています」と話す城山世紀さん(後列中央)ら

平安閣エヌピーオー互助会(冠婚葬祭セリエンス)取締役  
城山 世紀さん

## 毎日2時間かけて徒歩通勤 高校当時の体重に

**歩**き始めたのは5年前。健康診断の結果がよくなかったのがきっかけです。お医者さまに「病院にかかりますか」「薬を飲みますか」と言われ、歩いて体重を減らそうと思いました。SAGATOCOは家族の勧めもあって最初から使っています。

毎日自宅を朝5時10分に出発。会社まで約40分の道のりですが、遠回りしながら徒歩通勤しています。約2時間、これで約1万4千歩になります。帰りも同じような感じです。歩き始めて1年で健康診断の数値はどれも改善しました。血圧が下がり、脂肪肝に関する数値もよくなりました。いま57歳ですが、ピーク時から6、7キロ減って10代(高校当時)の体重に戻っています。

私がやせたことで、周りのみんなもSAGATOCOを使って歩き始めました。セリエンスの名前で40~50代の4人が登録していますが、毎月の企業対抗のランキングは、今年に入ってずっと1位か2位です。平均すると、4人それぞれが1日に約1万6千歩を歩いている計算になります。その流れが若い人にも広がっています。リュックを背負っている社員が増えたような気がしています。



「SAGATOCOは無料で楽しくできる健康法」と語る古賀嘉奈子さん

おうちパンマスター  
古賀 嘉奈子さん(佐賀市)

## 1日最高は4万4630歩 歩くほど前向きに

**8**年前、イベント参加をきっかけにウォーキングを始めました。SAGATOCOは、アプリが出た当初から活用していて、スマホはいつもポケットかポシェットに入れてあります。無料で楽しくできる健康法だと思っています。

「健康ひろげ隊」の例会に参加するなど、ほとんど毎日歩いています。いまは週4万歩ぐらいですが、以前はランキング上位だったこともあります。2020年5月13日、「どこまで歩けるだろうか」とチャレンジしました。朝8時半に家を出発。約7時間かけて4万4630歩になったのが、これまでの最高記録です。

歩いている時は、前向きなことしか考えないから不思議です。「きょう一日、これから何をしようかな」と。嫌なことがあっても歩いているうちに心が落ち着きます。歩く中で知り合いになった人もいて、「おはようございます」と声を掛け合っています。歩くことで貯まったポイントを使えるのも魅力です。コロナ下で苦境にある飲食店さんを応援したいという思いもあり、協力店さんのランチをよくいただいています。

SAGATOCOがスタートして約3年。最初の頃からアプリを上手に活用されている「達人さん」に話を聞きました。



iPhone



Android



SAGATOCO のダウンロードはこちらから

SAGATOCO ではいま、佐賀牛などが当たる年に1度のお楽しみキャンペーンを行っています。

詳しい内容は  
ホームページなどで  
確認ください。



佐賀県公式ウォーキングアプリ

年に一度のお楽しみキャンペーン!



総勢2,000名様以上に抽選で素敵なプレゼントが当たる!

3周年を記念して、今年度も期間限定の抽選企画を実施します!

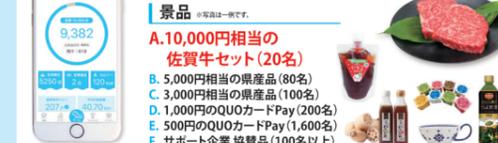
まだ利用していない方は、お得なこの機会に楽しく歩いて、健康づくりを始めてみませんか?

もうすぐ  
3周年!  
82,000  
ダウンロード!

総勢2,000名様以上に抽選で素敵なプレゼントが当たる! /

応募期間:10月14日(金)まで

お一人様何回でも応募OK! ※重複当選なし



応募方法は2通り

①SAGATOCO協力店で100P利用することにより応募可能  
8/1~9/30までに協力店を利用された回数分の抽選権を月ごとに配布します  
②総保有ポイント1,000Pごとに1回応募可能

協力店とは?  
500円以上の消費額あり、100ポイントの利用でデザートやドリンクのサービス、購入代金の割引などさまざまな特典が受けられます。



# SAGAサンライズパーク ストリートフェスタ

SAGA SUNRISE PARK  
2023年春グランドオープン  
SAGA ARENA

サンライズストリートを  
楽しく歩いて、  
試合観戦に行こう！

楽しんで  
歩こう！  
ファンが  
楽しめる  
イベント  
盛りだくさん！

SAGAサンライズパーク  
ストリートフェスタ

10.8 @ 9 @  
10.29 @ 30 @

会場 サンライズストリート (JR佐賀駅南側～SAGAサンライズパーク)



JR佐賀駅に向かう市道三溝線。片側2車線を1車線化し、減らした1車線分を広い歩道と自転車専用レーン（青色）にする工事が進んでいる＝佐賀市駅前中央



県が実施した社会実験「佐賀駅南テラスチャレンジ」。規制された車道にキッチンカーが出店し、昼は弁当などを買い求めるサラリーマンでにぎわった＝2021年10月、佐賀市駅前中央



詳しくは  
HPをご覧ください



5月にオープンした県庁北側のくすかぜ広場「ARKS（アルクス）」についても、歩くライフスタイルの発信拠点としての利用を進めます。  
（MOTEMOTEが6月号を参照ください）

## 歩いてもらう取り組みは 佐賀駅南側でも

歩くライフスタイル定着に向けた取り組みは、JR佐賀駅の北側だけでなく、南側でも進められています。駅北側と同じように、片側2車線の県道を1車線にすることが決まっており、工事に向けた準備が進んでいます。

県は昨年10月20日から12日間、「佐賀駅南テラスチャレンジ」と題した社会実験を行いました。駅南の県道佐賀停車場線について、片側2車線の道路を約200mにわたって片側1車線に交通規制し、歩道に面した車道に民間事業者がキッチンカーを並べ、テラス席も設置しました。利用者にアンケートした結果、「良かった」が58%、「まあ良かった」が23%で、評価する声は81%に達しています。

昨年10月は、バス利用推進に向けた事業にも取り組みました。23、24日の土・日曜に城内で「佐賀さかいこうフェス」が開かれた時は、来場者の専用駐車場をあえて設けず、その一方で、乗車場所に関わらず佐賀市内でバスを下車する人は運賃を無料にしました。この結果、通常の土日の1.5倍のバス利用があっっています。



SAGAアリーナを含むSAGAサンライズパーク（佐賀市日の出）の完成イメージ。県は歩くライフスタイル推進のシンボリックなエリアにすることを狙っている



SAGAサンライズパーク賑わいひろばの完成イメージ

「歩」  
くライフスタイル」の定着に  
向け、佐賀県はSAGA T O  
COのほかに、さまざまなチャレ  
ンジを始めています。その狙いや新しい  
動きについてお伝えします。

## SAGAサンライズパークを 「歩くライフスタイル」の シンボルエリアに

佐賀県は、2023年春のオープンを目指して建設を進めているSAGAサンライズパーク（佐賀市日の出）を「歩くライフスタイル」のシンボリックなエリアとし、ここからさまざまな価値観や新たな文化を発信・定着させたいと考えています。

中核施設となるSAGAアリーナは約8400席の観客席を備え、久光スプリングスや佐賀ブルーナーズなどのプロスポーツの試合、著名アーティストのコンサート、各種MICE（会議・コンベンション）などが開催できます。県は、スポーツイベントやコンサートなどアリーナでの大型イベントの開催時には、JR佐賀駅からアリーナまでを来場者に楽しく快適に歩いてほしいと考えており、イベントの規模によりシェアサイクル、シャトルバス、パーク&ライドなどの活用も検討しています。

JR佐賀駅からアリーナに向かう市道三溝線は約900m。居心地がよく、歩きたくなる空間にするため、片側2車線を1車線化し、歩道を拡幅したり自転車レーンを新設する工事を佐賀市が進めています。佐賀駅から市道三溝線を含めたSAGAサンライズパークまでの約1.4kmは「サンライズストリート」と愛称が設定されています。

県では、SAGAアリーナでのイベント時にサンライズストリートを楽しみながら歩いて来場してもらえよう、10月にSAGAプラザ（総合体育館）で開催される久光スプリングス、佐賀ブルーナーズのホーム開幕戦で「ストリートフェスタ」を実施する予定。ホームチームの必勝祈願のほか、マルシェやキッチンカーによる飲食が楽しめるなど、イベントが盛りだくさんです。詳しくはイベントのHPで確認ください。