さがジブンバランスproject
Instagram

SAGA_JIBUNBALANCE

さが歩かんばらんす月間の
リアルタイム情報更新!

さがジブンバランスプロジェクトミニ 第1弾!

さが歩かんばらんす月間

期間 2026年11月1日(日)－30日(月)



「歩かんば」＋「私のバランス」習慣を楽しく歩きだそう!

歩いて目指せ、月面着陸!

佐賀から月までは5億歩!佐賀県内のみんなで歩数を合計し、佐賀から月面着陸を目指そう!

SAGATOCOアプリから参加できます(右記の二次元コードからダウンロード)

対象 佐賀県民 佐賀にゆかりのある方

参加方法 ❶SAGATOCOアプリをダウンロード
❷ホーム画面右上の三本線(メニュー)をタップ
❸「アンケート」から「歩いて目指せ!月面着陸」「参加する」を選択

SAGATOCOでもっと歩こう!

ウォーキングや健診などの健康活動で貯まったポイントで、抽選会の応募や県内の応援店でサービスを受けられる佐賀県公式のウォーキングアプリです。

アプリをダウンロードして、毎日のウォーキングを楽しみましょう!

※ダウンロードしなくても「さが歩かんばらんす月間」はお楽しみいただけます。

アプリダウンロード

\ 11月は佐賀県民みんなで歩く1ヶ月 /

佐賀県民・佐賀県へ通学通勤している方

たくさん歩けなくても、県民みんなで歩く一ヶ月間

わたし発、一歩ミッション

ジブンだけの一ヶ月の歩数の目標を、SNSや匿名webサイトに宣言してみましょう!1か月後、達成できていたらとても素敵。達成できていなくてもチャレンジしたことに大きな意義あり。

申込 Web申し込み:二次元コードから ▶▶▶
SNS:#ジブンバランスを記載

web申し込みフォーム

高等学校、特別支援学校(高等部)

学校対抗!歩いて!歩いて!歩数対決!

歩かんば甲子園

1か月間の平均歩数を学校対抗戦で競います。
上位3校には表彰あり!

参加方法 ❶SAGATOCOアプリをダウンロード
❷ホーム画面の「ランキング」>「企業」>「グループに参加する」に各学校のコードを入力して登録
(学校コードは学校からおしらせがあります)

生徒も!先生も!参加歓迎

高等学校、特別支援学校(高等部)

歩きながら虹の松原の清掃ボランティアに参加しよう

Clean Walk at 虹の松原

日本三大松原の一つ、国の特別名勝にも指定されている虹の松原で、身近な環境問題などの知識を深めながら歩いて清掃活動をしよう。※ボランティア証明書発行

申込・詳細 学校よりお知らせ 締切 2026年11月13日(金)
日時 2026年11月28日(土)9:30～11:30
共催 NPO法人 WeD
協力 NPO法人唐津環境防災推進機構 KANNE

中学校 義務教育学校(後期課程)・特別支援学校(中学部)

生徒も!先生も!参加歓迎

学級対抗!

歩かんばチャレンジ

毎日の運動をポイントに、学級ごとに力を合わせよう!
上位校には表彰あり!

ポイントのため方(1人1日最大5ポイント)
❶歩いて登下校 ❷休み時間に階段を1階から3階まで昇降 ❸体育の授業に参加 ❹部活動・スポーツクラブに参加 ❺家の周りを10分歩く ※休日は④⑤のみ(最大2ポイント)

申込 学級単位で参加 詳しくは さがんキッズ で検索!

小学校 義務教育学校(前期課程)・特別支援学校(小学部)

学級みんなの力を合わせて優勝カップをGETしよう!

スポチャレカップ

スポーツチャレンジ「みんなでウォーキング」種目に学級単位で参加して楽しもう!今回は高校生とも対決するよ。

申込 学級単位で参加
詳しくは さがんキッズ で検索!

主催 佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター、佐賀県教育委員会
協力 佐賀県
令和8年度TSUNAGIプロジェクト連携事業

※個人情報・回答データの取扱いについて:収集したデータは、研究・事業評価等の目的でのみ使用し、適切に管理します。結果を公表する際は、個人が特定されない形で行います。
※掲載のイラスト・デザインの無断転載・転用、および生成AIへの入力・学習利用はご遠慮ください。

佐賀県 SagaKan