



健康づくり豊田 21 計画 (第四次)

令和6年度～令和11年度

基本理念

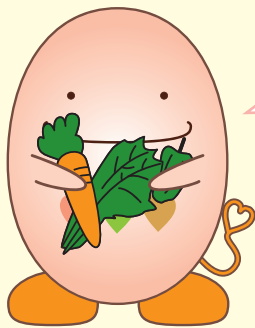
まちぐるみ 心とからだの 健康づくり ～元気な未来 ずっとキラキラ～

健康づくりの合言葉

とよた
健康 **+** 10!
じゅう

●「とよた健康プラス10（じゅう）」とは、健康づくりを推進していくための「合言葉」です。下記の「行動の例」を参考に、市民一人ひとりが「プラス10（じゅう）」の取組を実践しましょう！

行動の例



野菜を
「プラス10くち口分」
多く食べよう！

毎月の休肝日を
「プラス10日」
増やそう！

ウォーキングで
「プラス10分」
長く歩こう！



本編はこちらから確認できます。

健康づくりへの取組



分野1 個人で取り組む健康づくり

施策1 健診（検診）・保健指導の推進

健診（検診）を受診して早期発見・早期治療！



- 市の取組
- 各種健診（検診）、特定保健指導
 - 各種健康相談事業

施策2 身体活動・運動の推進

運動習慣を身につけよう！



- 市の取組
- とよた健康マイレージ事業
 - おでかけパス70
 - 介護予防事業（元気アップ事業など）

施策3 こころの健康づくりの推進

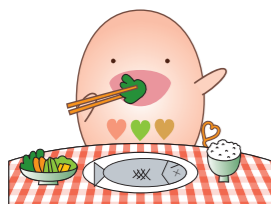
悩んだときの相談先を知ろう！



- 市の取組
- ゲートキーパー^{※1}養成研修
 - こころの健康づくりに関する各種啓発

施策4 栄養・食生活の改善、食育の推進

1日3食 栄養バランスの良い食事を！



- 市の取組
- 食生活に関する出前講座
 - 高校生以降の若い世代を対象とした栄養教育

施策5 歯・口の健康づくりの推進

歯科検診を受診してむし歯・歯周病予防！



- 市の取組
- 定期的な歯科検診の受診勧奨
 - フッ化物応用の推進
 - オーラルフレイル^{※2}普及啓発事業

施策6 飲酒、喫煙、薬物乱用防止等に関する啓発の推進

正しい知識を身につけよう！



- 市の取組
- 飲酒・喫煙に対する学校啓発
 - 禁煙・受動喫煙に関する各種啓発
 - 薬物乱用防止「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

※1 自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のこと

※2 歯や口の機能が衰えた状態のこと

分野2 みんなで取り組む健康づくり

施策1 地域等との連携

地域で活躍する団体がつながり合い、地域全体で健康づくりを盛り上げよう！

- 市の取組
- わくわく事業（健康づくり関連事業）
 - 豊田市の健康課題を基にした保健指導・助言

施策2 支援機関等との連携

支援が必要な人を適切な支援機関につなぎ、多機関連携による支援を推進しよう！

- 市の取組
- 重層的支援体制推進事業
 - 豊田市ささえあいネット
 - 児童生徒のSOSに関する事業
 - 豊田市相談窓口一覧作成・配布

施策3 民間事業者等との連携

民間事業者等が実施する健康づくりの取組を、地域や学校へ広げていこう！

- 市の取組
- 共働によるまちづくりパートナーシップ協定を活用した健康づくり事業
 - 働き方改革推進事業

施策4 健康づくりを支える人材の育成

健康づくり活動を担うボランティアの育成講座に参加しよう！

- 市の取組
- ヘルスサポートリーダーの養成・活動支援
 - ゲートキーパー養成研修

計 画 の 体 系



基本理念

「元気な未来 ずっとキラキラ」
まちぐるみ 心とからだの健康づくり

基本目標

健康への関心をより高める

健康づくりの取組を
持続する

健康づくりの輪を広げる

重点方針

幅広い世代を対象とした健康教育・啓発の推進

多様なつながりによる健康づくりの推進

重点取組

1 若者・働く世代等への健康づくりの推進

2 地域、ボランティア活動、民間事業者等による健康づくりの推進

3 新たなつながりの創出による健康づくりの推進

4 多様な支え合いによる生きることの包括的支援の推進

5 ICTを活用した健康づくりの推進

施策メニュー

- 個人で取り組む
- 施策1 健診（検診）・保健指導の推進
 - 施策2 身体活動・運動の推進
 - 施策3 こころの健康づくりの推進
 - 施策4 栄養・食生活の改善食育の推進
 - 施策5 歯・口の健康づくりの推進
 - 施策6 飲酒、喫煙、薬物乱用防止等に関する啓発の推進

- みんなで取り組む
- 施策1 地域等との連携
 - 施策2 支援機関等との連携
 - 施策3 民間事業者等との連携
 - 施策4 健康づくりを支える人材の育成



健康づくり豊田21計画 (第四次)

令和6年度～令和11年度



豊田市役所 保健部 総務課
(令和6年4月から健康政策課に課名変更)
〒471-8501 豊田市西町3丁目60番地
TEL : 0565-34-6723 FAX : 0565-31-6320