

健康とよほし推進計画（第2次）改訂版 2018-2022

健康とよほし推進計画（第2次）の策定（平成 25 年 3 月）

10 年間にわたる総合的な健康づくり計画として策定しました。



健康とよほし推進計画（第2次）**中間見直し⇒改訂版の策定**（平成 30 年 3 月）

前期5年間の取組みの進捗状況や計画で掲げた目標の達成状況を確認・評価し、計画後半の健康づくり施策に反映させるため、改訂版としてまとめました。

○基本理念○ **こころ豊か からだ健やか みんなで健康**

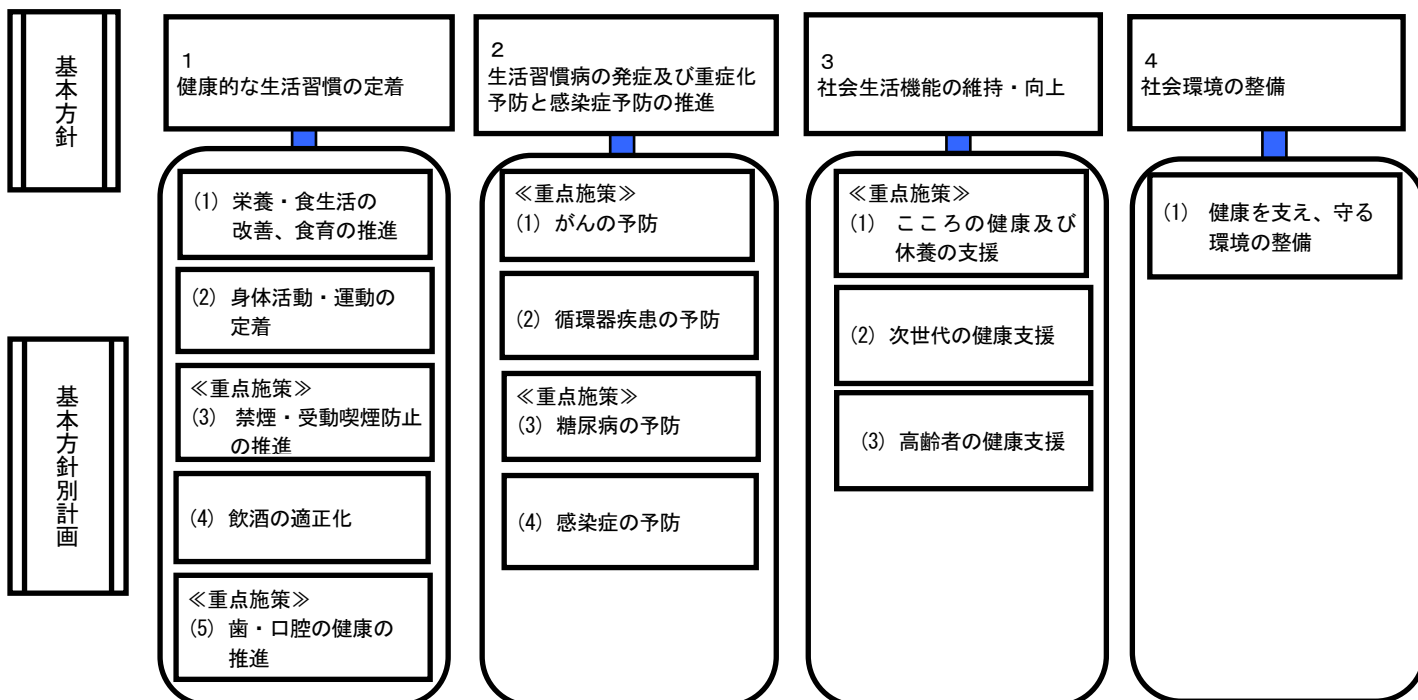
○基本目標○ **健康寿命*の延伸**

*健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

<指標>

項目	基準値	現状(H28)	目標(H34)	
現在の自分自身が健康と感じている割合	75.9%(H23)	75.9%	80%	
日常生活動作が自立している期間の平均(65歳)	男性	17.42年(H24)	18.17年	増加
	女性	20.42年(H24)	21.16年	

健康とよほし推進計画（第2次）改訂版では、4つの基本方針、13の基本方針別計画を設け、それぞれの目標の実現を目指します。そのうち5施策を「重点施策」とし、特に力を入れて取り組みます。



中間見直しで
見えた！

豊橋市の健康状況

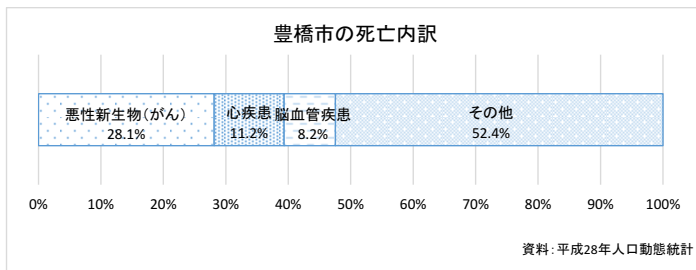
～改善している点～

- ☆「健康づくり応援団*」が増えている！ *エネルギーや塩分などの栄養成分の表示やヘルシーメニューの提供、健康情報を提供している施設
- ☆妊産婦対象の健診受診率が改善！
- ☆意識して運動を心がけている人が増えている！
- ☆地域活動への参加する人が増えている！ など

～課題～

○生活習慣病が原因で亡くなる人が多い！

豊橋市の死亡原因の約半数が、がん、心疾患、脳血管疾患です。これらの危険因子には、高血圧や脂質異常症、喫煙、糖尿病などがあります。

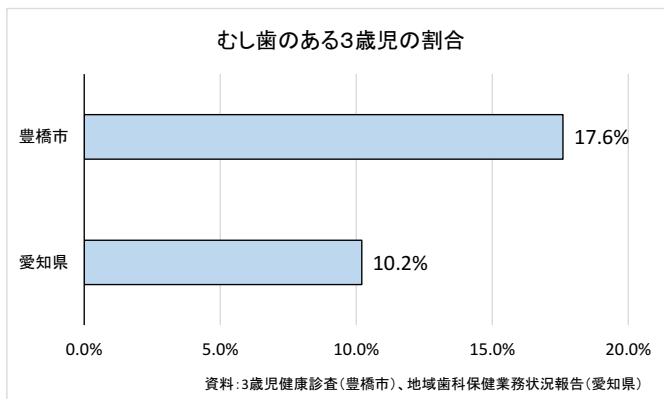


○働き盛り世代・子育て世代は身体を動かしていない！

30～40歳代女性のうち、日常生活の中で身体を動かすように心がけていると回答した人は2割以下です。

○むし歯がある子が多い！

乳幼児期のむし歯のある児の割合は県内で高い状況です。



○ストレスを感じる人や周囲に相談できない人が多い！

30歳～50歳代の8割以上がストレスを感じています。また、健康のことで心配がある時相談できる人の割合は減少しています。

○働き盛りの世代で肥満が多い！

40～60歳代の男性の3人に1人が肥満です。



○身近な人からの受動喫煙の危険がある！

4ヶ月児の父親で3人に1人がタバコを吸っています。

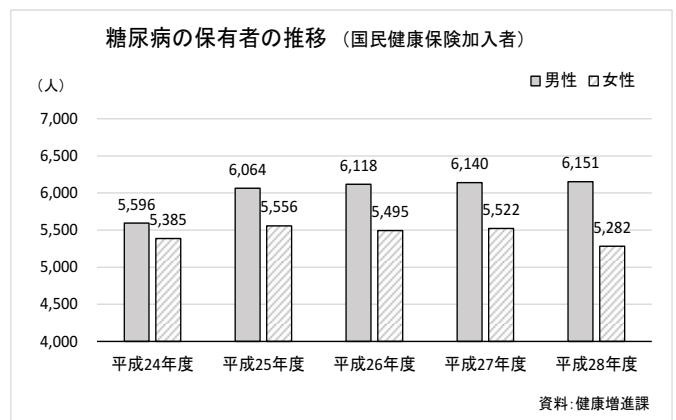


○特定健康診査やがん検診を受診する人が少ない！

平成28年度の特定健康診査受診率は3割程度でした。また、全市民のうち、肺がん・胃がん・大腸がん検診受診率は1割を満たしていません。

○糖尿病の人が多い！

進行すると、全身の血管に障害を起し、様々な合併症を引き起こす糖尿病の保有者は増加しています。



*誰もが住んでいるだけで自然に健康になれるまちのことをいい、「人と人」、「人とまち」がつながり、支え合い、今の生活を「幸せ」と感じる市民の「健幸」を作り上げていくことが重要と考えます

禁煙・受動喫煙防止の推進

個人・家庭	<ul style="list-style-type: none"> ◇禁煙にチャレンジし、禁煙を継続します ◇喫煙のリスクを理解します ◇喫煙者はマナーを守ります
地域	<ul style="list-style-type: none"> ◇多くの人が集まる場所では、受動喫煙対策に努めます ◇医療機関や薬局は、喫煙の健康被害の啓発や禁煙の推進に努めます
団体（学校・企業）	<ul style="list-style-type: none"> ◇職場や飲食店等で受動喫煙を防止するため環境を整備します ◇喫煙マナーの向上について啓発します
行政	<ul style="list-style-type: none"> ◇受動喫煙を防止する条例を制定します ◇受動喫煙が及ぼす影響やたばこの害について啓発します ◇禁煙希望者に禁煙支援を行います

タバコの害や禁煙サ
ポート情報(豊橋市ホ
ームページ)

豊橋市 禁煙 検索



マナーを守って

歯・口腔の健康の推進

個人・家庭	<ul style="list-style-type: none"> ◇正しく歯みがきをします ◇かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診や歯みがき指導を受けます ◇よくかんで食べる習慣を身につけます
地域	<ul style="list-style-type: none"> ◇かかりつけ歯科医では、定期的な歯科検診や歯みがき指導をします ◇歯と口の健康の講座などを開催します
団体（学校・企業）	<ul style="list-style-type: none"> ◇学校歯科医と連携して、歯科健康教育を推進します ◇各保険者や企業は、歯科検診など歯の健康に関する取組みを実施します
行政	<ul style="list-style-type: none"> ◇歯周病と全身疾患との関連について啓発します ◇地域、職場、学校、医療機関と連携し、歯と口の健康づくりへの取組みを支援します ◇ライフステージに応じた歯科保健対策の充実に努めます



仕上げみがきをしてあ
げましょう

がんの予防

個人・家庭	<ul style="list-style-type: none"> ◇食事・運動・禁煙など健康な生活習慣に心がけ、がん予防に努めます ◇定期的ながん検診を受けます ◇精密検査が必要となった場合は、必ず受診します
地域	<ul style="list-style-type: none"> ◇地域ぐるみで食生活・運動など健康的な生活習慣に取組みます ◇かかりつけ医や薬局でがん検診の受診を勧めます
団体（学校・企業）	<ul style="list-style-type: none"> ◇がん検診の情報提供を行い、がん検診の受診勧奨を行います ◇がん患者が就労継続できる体制づくりを推進します
行政	<ul style="list-style-type: none"> ◇受診しやすいがん検診の体制整備に努めます ◇がん予防のための知識の普及啓発を行います ◇各保険者・企業のがん検診を把握するとともに、がん患者への支援に努めます

「がん検診 未来の自分
にできること」
(公益財団法人日本対がん協会
2018年度がん制圧スローガン)



糖尿病の予防

個人・家庭	<ul style="list-style-type: none"> ◇なるべく歩くことを心がけ、意識的に身体を動かします ◇栄養のバランスやストレスの解消などを意識しながら生活習慣を整えます ◇特定健康診査を受診し、再検査が必要になった場合は必ず受診します
地域	<ul style="list-style-type: none"> ◇地域で料理教室や講座などを開催し、健康や食について関心を高めます ◇地域で行われる行事や運動サークルなどで楽しい運動を取り入れ、広めます
団体（学校・企業）	<ul style="list-style-type: none"> ◇特定健康診査を行い、早期発見・早期治療につなげます ◇飲食店や弁当、総菜店では栄養成分表示とともに、ヘルシーメニューを提供します
行政	<ul style="list-style-type: none"> ◇バランスのとれた食生活や適度な運動など普及啓発します ◇特定健康診査の受診率、特定保健指導の受講率の向上を図ります ◇糖尿病を取り巻く状況を関係機関と共有し、対策の検討や事業連携を推進します



栄養バランスのとれた食事をとり
野菜不足にならないようにしましょう



こまめに身体を動かそう
まずはプラス10分！

歩いて素敵な記念品をもらおう！
(豊橋市ホームページ)

とよはし健康マイレージ

こころの健康及び休養の支援

個人・家庭	<ul style="list-style-type: none"> ◇上手にストレスを解消する方法を身につけます ◇必要な人がいたら、心の相談ができる機関を教えます ◇眠れない、何もしたくないなどの症状が続いたら、医療機関に相談します
地域	<ul style="list-style-type: none"> ◇周囲の人のこころの不調のサインに気づき、専門機関につなぎ、見守ります ◇地域活動への参加など、人と人とのつながりを大切にされた地域づくりを目指します
団体（学校・企業）	<ul style="list-style-type: none"> ◇メンタルヘルス対策などの充実に努めます ◇ワーク・ライフ・バランスを推進し、働く人が健康でいられるよう支援します
行政	<ul style="list-style-type: none"> ◇こころの健康づくりやこころの相談窓口について普及啓発を図ります ◇こころの不調のサインに気づき、適切な対応のできる人材を育成します ◇関係機関と連携し、支援体制が継続・発展できる対策を推進します



悩みや困りごとは
1人で抱え込まずに
身近な人や専門機関
に相談しましょう



健幸なまちづくりを推進します！

健康とよはし推進計画（第2次）改訂版の詳細は

<問い合わせ先> 豊橋市保健所 健康政策課

Tel.0532-39-9116 Fax.0532-38-0780

Email kenkouseisaku@city.toyohashi.lg.jp



健康とよはしフスコットキャラクター

けんくん