

促进健康丰田 21 计划 (第四次)

2024 年度 ~ 2029 年度

基本理念

全市携手并肩 促进身心健康 ~ 健康的未来 灿烂到永远 ~

促进健康的口号

丰田
健康 + 10!

●所谓的「丰田健康加上 10」、是指为了将促进健康的具体内容进一步推进的「口号」。参考下述的「行动之例」、全市人民同心协力、共同实践「加上 10」的运动!

行动之例



要多吃蔬菜
「再多吃 10 口」!

要增加每月的
无酒日
「再增加 10 天」!

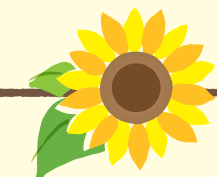
要多做步行
「再多走 10 分钟」!



不许喝酒!



促进健康的举措



领域 1 个人致力于促进健康的对策

对策 1 推进健康检查（特定疾病检查）· 保健指导



接受健康检查（特定疾病检查）、做到早期发现·早期治疗！

市政府的举措

- 实施各种健康检查（特定疾病检查）、特定保健指导
- 实施各种健康咨询事业

对策 2 推进身体活动· 运动



要养成运动的习惯！

市政府的举措

- 丰田健康里程（マイレージ）事业
- 外出郊游通行证 70
- 预防发生护理的事业（增强健康的事业等）

对策 3 促进心理健康

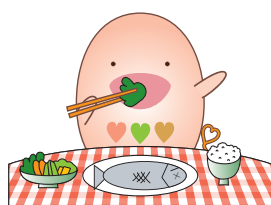


要知晓烦恼时的咨询处！

市政府的举措

- 培养「生命的守护者（ゲートキーパー）^{※1}」的研修
- 有关促进心理健康的各种启发

对策 4 改善营养· 饮食生活 推进饮食教育



1 日三餐 摄取营养均衡的餐饭

市政府的举措

- 有关饮食生活的现场讲座
- 以高中生以上的年轻一代为对象的营养教育

对策 5 促进牙齿· 口腔的健康



接受牙科疾病检查、预防蛀牙·牙周病！

市政府的举措

- 建议定期接受牙科疾病的检查
- 推进氟化物的应用^{※2}
- 普及启发「牙齿·口腔机能脆弱」意识的事业

对策 6 推进有关防止饮酒、吸烟、滥用药物等的启发



要掌握正确的知识！

市政府的举措

- 对于饮酒·吸烟在学校的启蒙教育
- 有关禁烟·被动吸烟的各种启蒙教育
- 普及防止滥用药物「绝对、不许。」的运动

领域 2 大家共同努力促进健康的对策

※1 是指能及时发现有发生自杀危险的迹象、并能对此采取适当行动的人

※2 是指牙齿及口腔机能出现衰退的状态

对策 1 与地域等携手合作

活跃于地域的各团体组织互相联合、以地域整体搞活促进健康的活动！

市政府的举措

- わくわく事业（与促进健康相关的事业）
- 根据丰田市的健康课题的保健指导·建议

对策 2 与支援机关等的携手合作

将需要支援者衔接于适当的支援机关、做到推进以各种机关同时进行支援！

市政府的举措

- 推进多重支援体制的事业
- 丰田市互助网
- 有关儿童学生的 SOS 的事业
- 制作·分发丰田市咨询窗口一览

对策 3 与民间事业者等的携手合作

将由民间事业者等实施的促进健康的举措拓宽于地域及学校！

市政府的举措

- 由市政府与企业携手共建城市、充分利用合作协定促进健康事业的发展
- 推进工作方法改革的事业

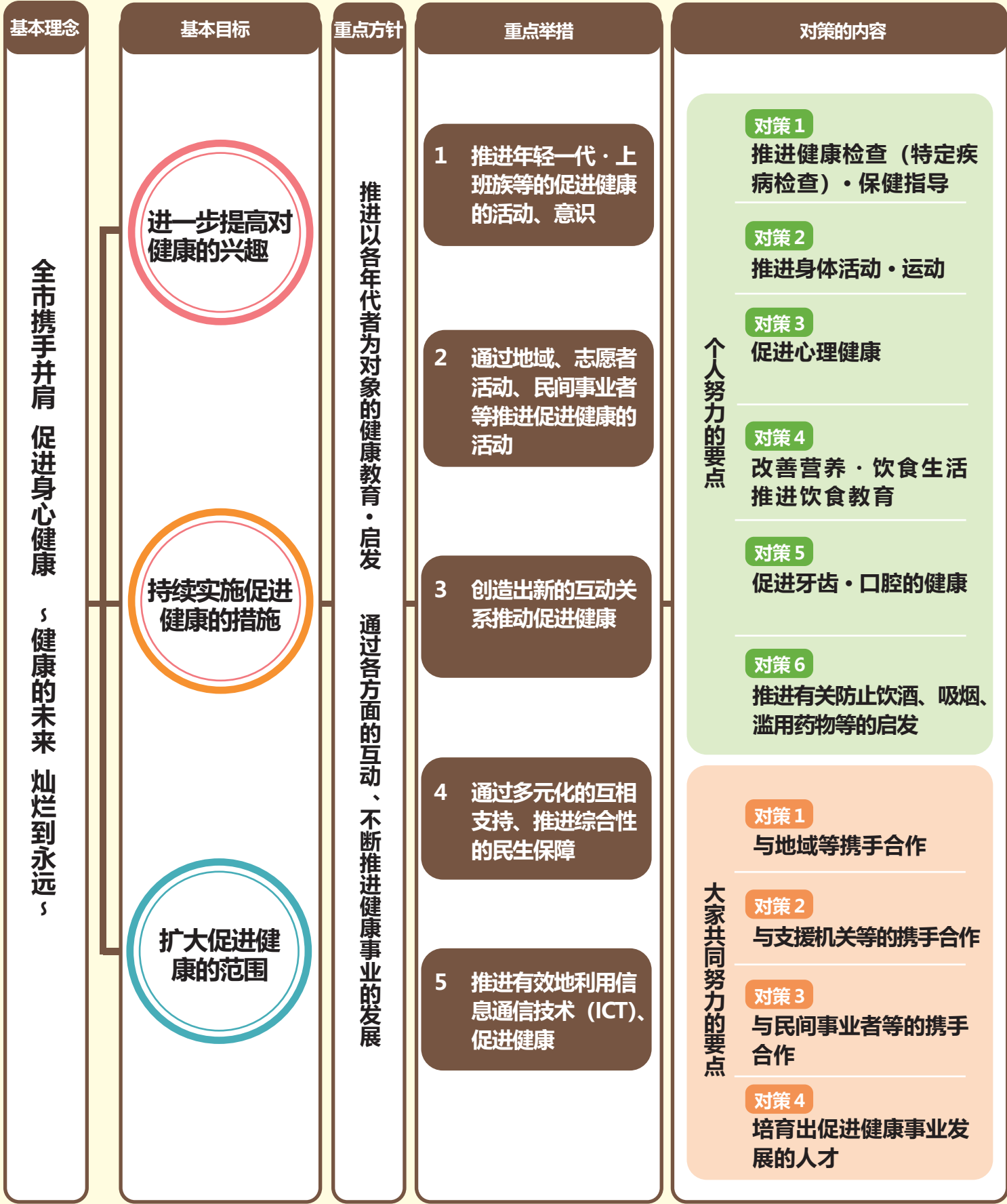
对策 4 培育出促进健康事业发展的人才

参加培育促进健康事业发展的志愿者讲座！

市政府的举措

- 培养促进健康的带头人·支援其活动
- 培养「生命的守护者（ゲートキーパー）」的研修

推进计划的体系



促进健康丰田 21 计划
(第四次)
2024 年度 ~ 2029 年度



丰田市政府 保健部 总务课
(从 2024 年 4 月起课名变更为 健康政策课。)
〒471 - 8501 豊田市西町 3 丁目 60 番地
TEL : 0565-34-6723 FAX : 0565-31-6320