

■豊川市の現状

①野菜の摂取量が足りない

- ・1日に必要な野菜（350g）を摂取している人は10%未満
（令和5年度健康づくりアンケート）
- ・愛知県の野菜摂取量は全国で男性ワースト1位、女性ワースト3位
（平成28年国民健康・栄養調査）

②若い世代の朝食欠食率が高い

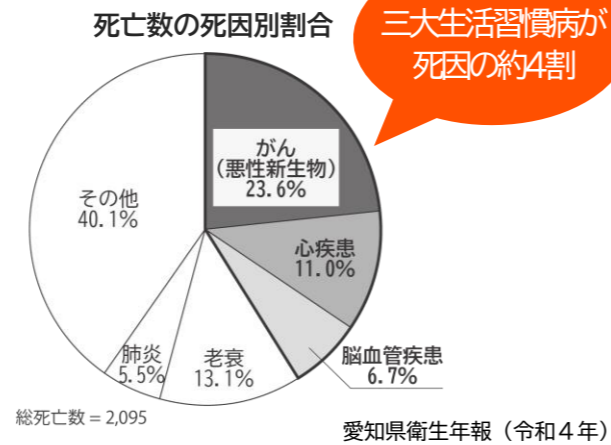
- ・29歳以下の33.7%が毎日朝食を食べない
（令和5年度健康づくりアンケート）
- ・中学生の朝食欠食率は8.2%で増加傾向
（令和5年度食事と生活に関するアンケート）

③永久歯にむし歯がある子が多い

- ・中学校1年生のむし歯有病者率が22.0%で県の平均より高く、県内ワースト5位(54市町村)
- ・中学校1年生の1人平均う歯数が0.52本で県の平均より多く、県内ワースト4位(54市町村)
（愛知県口腔保健支援センター「令和4年度愛知県の歯科保健事業実施報告」）

④特定健診受診率が低い

- ・特定健診受診率が33.4%と国や県の平均より低く、県内ワースト5位(54市町村)
（令和4年度法定報告）



■豊川市の主な課題

- ①1日に必要な野菜（350g）を摂っている人を増やす
- ②若い世代の朝食を食べる人を増やす
- ③むし歯のない子どもを増やす
- ④特定健診受診率の向上

■自殺対策計画

<基本的な考え方>

自殺対策は「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、双方の取り組みを通じて自殺リスクを低下させる方向で推進する必要があります。生きる支援に関するあらゆる取り組みを総動員して自殺を予防していくことが必要です。

○ライフステージに応じたところの健康づくり

自分自身を大切にできる意識を深めるとともに、自分や身近な人のところの不調に気づき、適切に対応することができるよう支援します。

○その他の保護因子を高める対策

だれでも気軽に利用できる多様な相談体制を構築するとともに、相談に関わる支援者の資質の向上に努め、生きることの促進要因を増やす支援に努めます。

○特に配慮が必要な方への対策

職場や学校でのいじめ、過労による高ストレス状態、生活困窮、うつ等の疾病等、特に配慮が必要な方への支援を強化し、これらの問題が複雑に絡み合い自殺に追い込まれることがないよう支援します。

第3次とよかわ健康づくり計画

概要版

発行年月：令和7年3月
発行：豊川市
編集：豊川市子ども健康部保健センター
豊川市福祉部地域福祉課

<保健センター> TEL：0533-89-0610
FAX：0533-89-5960
MAIL：hokens@city.toyokawa.lg.jp

<地域福祉課> TEL：0533-95-0231
FAX：0533-89-2137
MAIL：chiikifukushi@city.toyokawa.lg.jp

第3次とよかわ健康づくり計画

概要版

■健康増進計画

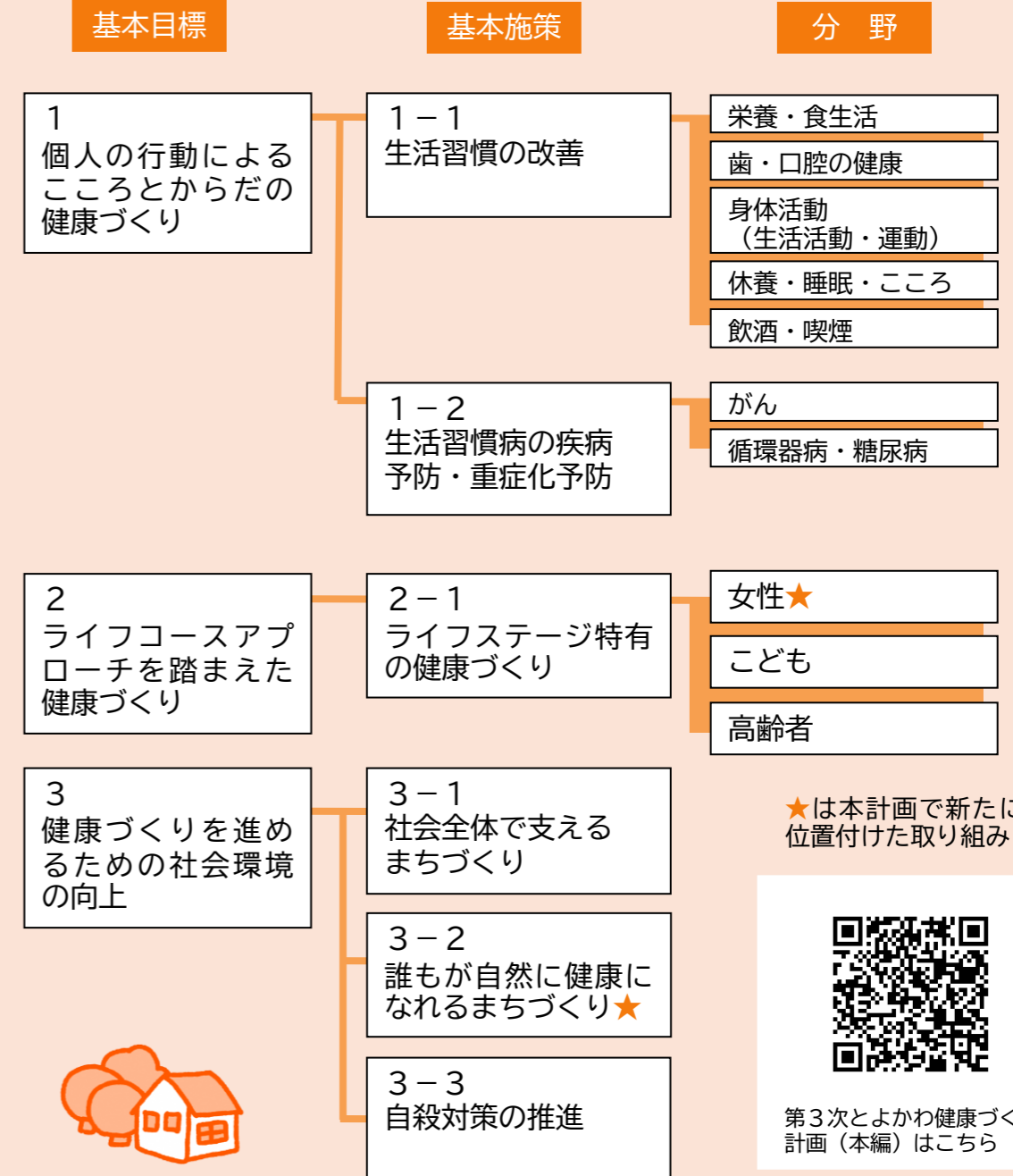
■自殺対策計画

（令和7年度から令和18年度）

もっと豊か ずっと健やか
わたしとあなたでつくる健幸とよかわ

■計画の全体像

- ・この計画は、国の「健康日本21（第三次）」や愛知県の「第3期健康日本21あいち計画」の内容を踏まえ、市民のさらなる健康づくりを進めるための計画です。
- ・この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」と、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」を一体的に策定しています。



★は本計画で新たに位置付けた取り組み



第3次とよかわ健康づくり計画（本編）はこちら

※健幸（けんこう）：希望や生きがいを持ち、健康で幸せという意味をこめた豊川市の造語

健康増進計画

第3次とよかわ健康づくり計画

個人の行動によるところとからだの健康づくり

○生活習慣の改善

栄養・食生活

<わたしの取り組み>

- 1日3食 主食・主菜・副菜のバランスのよい食事を心がけます
- 毎食、片手1杯分の野菜を食べます

<市・関係機関の取り組み>

- ライフステージに合った望ましい食習慣の普及

歯・口腔の健康

<わたしの取り組み>

- かかりつけ歯科医を持ち、3～6か月に1回以上、定期的に受診します

<市・関係機関の取り組み>

- 定期的な歯科受診者の増加につながる啓発
- オーラルフレイル予防のための歯科健診や啓発

身体活動（生活活動・運動）

<わたしの取り組み>

- 楽しく体を動かすことを心がけます
- 元気に親子で遊びます

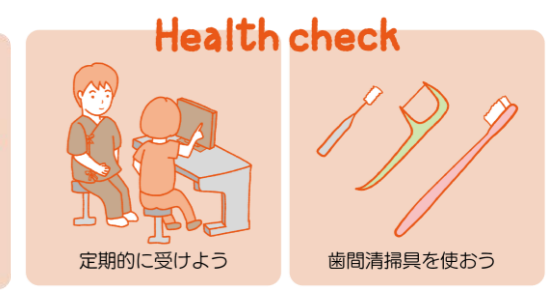
<市・関係機関の取り組み>

- ライフステージに合った多様な運動機会の提供
- オリジナル健康体操など気軽に運動できるツールの情報発信



もっと野菜を食べよう
もっと体を動かそう
もっと生活を楽しもう

ずっと元気
ずっと楽しく
ずっとしあわせ



休養・睡眠・こころ

<わたしの取り組み>

- 睡眠と休養をしっかりとりま
- メディアの過度な視聴や就寝前の利用を避けます

<市・関係機関の取り組み>

- 睡眠の質を高めるための情報提供
- 乳幼児期からのメディアの適正利用の重要性についての啓発

飲酒・喫煙

<わたしの取り組み>

- 飲酒や喫煙の健康への影響を理解します
- 妊娠期及び授乳期は飲酒・喫煙はしません

<市・関係機関の取り組み>

- 妊産婦・未成年者による飲酒・喫煙防止のための啓発
- 禁煙希望者への情報提供

循環器病・糖尿病

<わたしの取り組み>

- 健康診査を毎年受診します
- バランスの良い食事と適度な運動により、肥満を予防します
- 食事の塩分に注意し、高血圧症を予防します

<市・関係機関の取り組み>

- 健診受診率の向上及び健康行動継続支援

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

女性

<わたしの取り組み>

- 若い頃からの適正体重の維持に心がけます
- 乳がん検診・子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診を積極的に受診します

<市・関係機関の取り組み>

- ライフステージごとの適正体重に関する啓発
- 女性ホルモンと上手につき合うための教育・相談事業の充実

子ども

<わたしの取り組み>

- 外遊びなどのリアルな体験を積極的に取り入れます
- スマートフォンなどのデジタルデバイスに触れ始める時期を慎重に考えます

<市・関係機関の取り組み>

- 家庭や学校等と連携したリアルな体験の機会提供
- 乳幼児期からのスマートフォンなどのデジタルデバイス適正利用についての教育

高齢者

<わたしの取り組み>

- 社会とのつながりを持ちます
- 低栄養のリスクを知り、適正体重を保ちます

<市・関係機関の取り組み>

- 介護予防事業の充実
- フレイル予防、ロコモティブシンドローム予防の啓発
- 住民主体の通いの場の活動支援

健康づくりを進めるための社会環境の向上

社会全体で支えるまちづくり

<わたしの取り組み>

- 社会とつながる居場所を見つけます
- 一緒に活動できる仲間を見つけ、増やします

<市・関係機関の取り組み>

- 誰もが集うことのできる居場所の創生や情報提供
- ボランティアの育成及び支援

誰もが自然に健康になれるまちづくり

<わたしの取り組み>

- 健康づくりに関する情報に関心を持ちます

<市・関係機関の取り組み>

- ウォーキングコース等を紹介し、自然と運動量が増加する機会を提供
- 誰もが各種健康情報等にアクセスできる環境の整備

自殺対策の推進

<わたしの取り組み>

- 自分のところとからだを守ることを大切にします
- 相談窓口があること、いつでもSOSを出して良いことを知ります

<市・関係機関の取り組み>

- 命の大切さについての啓発や教育の実施
- ゲートキーパーの養成

