



# 梅坪台健康づくりMAP

※令和3年10月時点

## 上原

- マレットゴルフ・グラウンドゴルフ
- 元気アップ教室 ●3B体操
- 自治区大運動会
- 健康コーナーの設置(血圧計など)



骨粗しょう症に関する講座

ラジオ体操



ストレッチ

## 豊田地域医療センター

- 健康に関する出前講座
- サフロ健診

## 豊田地域ケア支援センター (地域包括支援センター)

- 高齢者の相談窓口 ●認知症カフェ
- 家族介護者交流会 など

## 梅坪台地区コミュニティ会議

- ウォーキングイベント
- ラジオ体操 ●健康講演会

## 梅坪台交流館

- おとなのたまり場
- 交流館講座  
「地域で元気に過ごすために」
- 各自主グループ活動



## 豊田市(未来都市推進課)

- ずっと元気!プロジェクト【R3~】



元気アップ教室

## 京町

- ラジオ体操 ●太極拳
- 卓球 ●元気アップ教室
- 料理に関する自主グループ活動
- ふれあいサロン



マレットゴルフ

## 東梅坪町

- グラウンドゴルフ
- 3B体操
- ゲートボール
- 元気アップ教室
- ふれあいサロン
- ニュースポーツカーニバル

## 梅坪町

- ウォーキングイベント
- 元気アップ教室
- 健康コーナーの設置(血圧計など)
- ふれあいサロン



健康チェックイベント

## ヘルスサポートリーダー (健康づくりボランティア)

- 健康チェックイベント
- 元気アップ教室 ●野菜350g摂取講座

## 総合型地域スポーツクラブ (梅坪・浄水スポーツクラブ)

- 多様目/多世代/多志向の健康づくり教室
- 34種目/52教室/各種イベント年間開催

## 梅坪台健康づくり計画

R5年度~R9年度

# 健康に暮らせるまち梅坪台

この「梅坪台健康づくり計画」は、「健康に暮らせるまち」を目指して、梅坪台地域会議と豊田市保健部地域保健課が共働で作成しました。令和5年度から、この計画をもとに、梅坪台で健康づくりの取組をより充実していきます。



健康への関心が高いまち



めざす姿

効果の高い健康づくりを継続できるまち



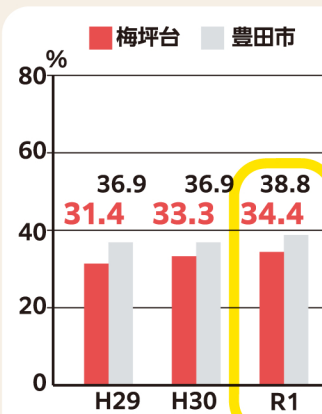
健康づくりの輪を広げるまち



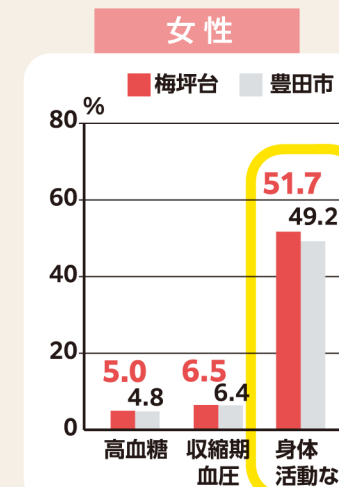
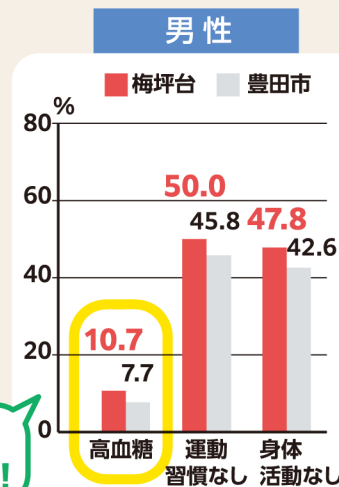
## 現状

市内ワースト2位

特定健診受診率

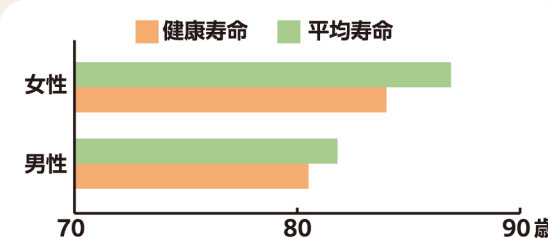


75歳以上の高齢者の健診結果(市よりも割合が高い項目)



75歳以上になると...  
高血糖・身体活動なしが多い!!

H27 豊田市の平均寿命と健康寿命\*



男性:約1年  
女性:約3年  
の開きがある!

詳しくは  
中を見て  
みよう!

※健康寿命:「日常生活動作が自立している期間の平均」平均余命、要介護認定者数(要介護2以上)等から算出

