



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



骨粗しょう症に関する講座

## 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

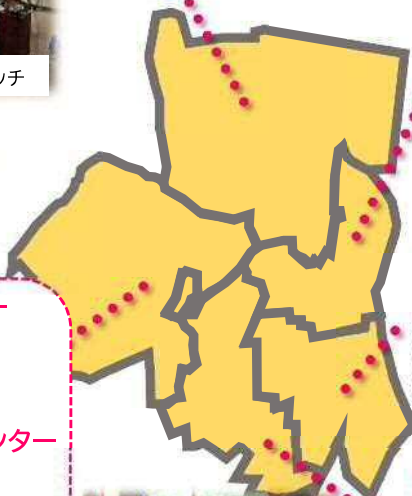
- ・ウォーキングイベント・元気アップ教室
- ・健康コーナーの設置(血圧計など)
- ・ふれあいサロン

## 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

## 総合型地域スポーツクラブ (梅坪・浄水スポーツクラブ)

- ・ウォーキング講座・教室・ランニング
- ・体操教室(ヨガ)・元気アップ教室
- ・スポーツに関する教室・講座



ストレッチ

ラジオ体操

## 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」
- ・各自立グループ活動

## 豊田市(未来都市推進課)

- ・ずっと元気！プロジェクト【R3～】



健康チェックイベント



元気アップ教室

## 梅坪台健康づくり計画

発行者:梅坪台地域会議 豊田市保健部地域保健課

問合せ:豊田市保健部地域保健課 〒471-8510 豊田市西町3-60 電話:34-6627

発行日:令和5年4月1日

## 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。

## めざす姿

健康への関心が  
高いまち

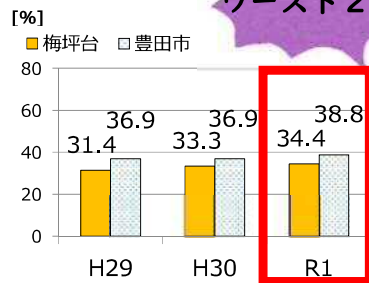
効果の高い健康づくりを  
継続できるまち

健康づくりの輪を  
広げるまち



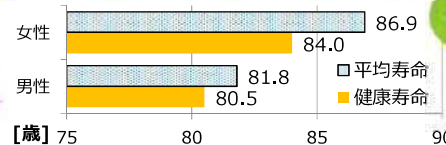
## 現状

特定健診受診率 市内  
ワースト2位



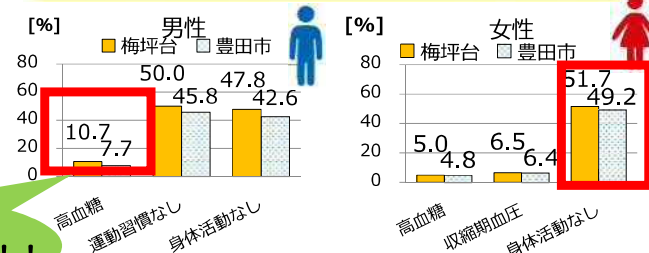
75歳以上になると...  
高血糖・身体活動なしが多い！！

## 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！

## 75歳以上の高齢者の健診結果(市よりも割合が高い項目)



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

大目標	めざす姿	取組方針	対象世代	新規・既存	具体的な取組内容	実施主体										数値目標						
						住民					関係機関					項目	確認方法	めざす方向				
						自治区	自治区活動グループ	地区コミュニティ会議	スポーツ推進委員	ヘルサポ	交流館利用者(団体)	交流館	スポーツクラブ	豊田地域医療センター	豊田地域ケア支援センター				地区担当保健師	地域支援課(梅坪台地域会議事務局)		
梅坪台のみんなの健康意識を向上しよう	健康への関心が 高いまち	【重点】 健康チェック・ 健診(検診)で 自分の体を知ろう	子ども	●	学校で正しい生活リズム・生活習慣の講座の実施															特定健診 受診率	豊田市 国民健康保険 特定健康診査 受診率 ※1年ごと R1:34.4%	↑ →
			働き世代	○	企業や、スーパー・薬局等と連携して、正しい生活習慣や運動習慣の啓発、振り返りの実施					○					○	○	○					
			定年直後	◇	交流館講座 「地域で元気に過ごすために～定年直後の方向け(仮)～」								○		○	○	○					
			高齢者	●	交流館利用者(団体)の活動や自治区のイベントで健康づくり講座を啓発・実施	○						○										
		健康に関心を持とう	全世代	●	交流館講座「地域で元気に過ごすために」 例) 骨粗しょう症・糖尿病など地域の健康課題を 取り上げて実施								○		○	○	○					
				●	梅坪台ふれあいまつりでの健康づくり啓発										○							
	●			スポーツ推進委員による体力測定						○												
	○	ヘルササポートリーダーによる健康チェックの実施								○												
	◇	医師・看護師・保健師による出前健康教育や健康相談 例) 糖尿病ってどうしてなるの? 健診結果の見方など												○	○	○						
	○	健康づくりの情報発信【定期的】 (個人で定めた生活習慣の目標を共有する内容を含む)											○			○						
	効果の高い健康づくりを継続できるまち	継続的な健康習慣づくりをしよう	高齢者	●	元気アップ教室(介護予防教室)の実施	○	○					○	○			○	○					
				●	ウォーキング講座、ラジオ体操、ストレッチ等の実施			○	○					○								
●				ヘルササポートリーダーによる野菜350g摂取の講座																		
【重点】 健康づくりに関する活動団体の周知を強化しよう		全世代	●	アプリ「あいち健康プラス」やその他ICTの活用																		
			●	グラウンドゴルフ、手芸等の自主活動や高齢者クラブ等への参加																		
			●	参加を促す周知の実施				○	○				○	○								
健康づくりの輪を広げるまち	健康づくりを応援する人を増やそう・知ってもらおう	◇	うめつぼ健康づくりマップ(仮称)の作成・周知				○									○						
		●	ヘルササポートリーダーなど、健康づくりを応援する人を増やす										○									
	●	スポーツ推進委員やヘルササポートリーダーなど、健康づくりを応援する人を知ってもらう							○	○												
	参加しやすくしよう	●	「うめつぼ保健室」 (育児や健康に関する内容を気軽に相談できる場)											○	○	○						
●		サロンなど身近な場所等に集まることのできる場を作る 例) 交流館講座「おとなのたまり場」								○	○		○									
◇	健康事業を行う団体に対するわくわく事業補助金活用の呼びかけ・PR															○						

●: 既存事業 ○: 既存の事業に新しい内容を追加した事業 ◇: 新規事業