

健康づくり・食育の取組報告と 今後の推進について

健康生きがい課

計画の体系

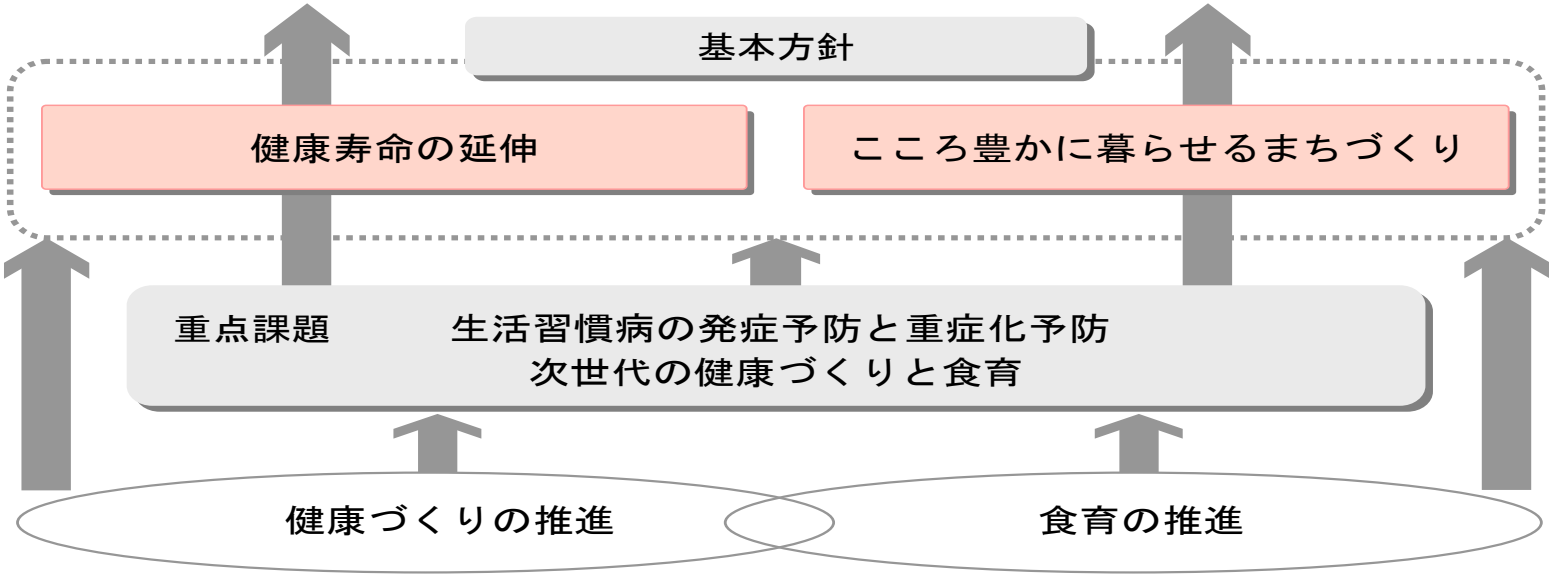
基本理念

「こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち」



基本目標

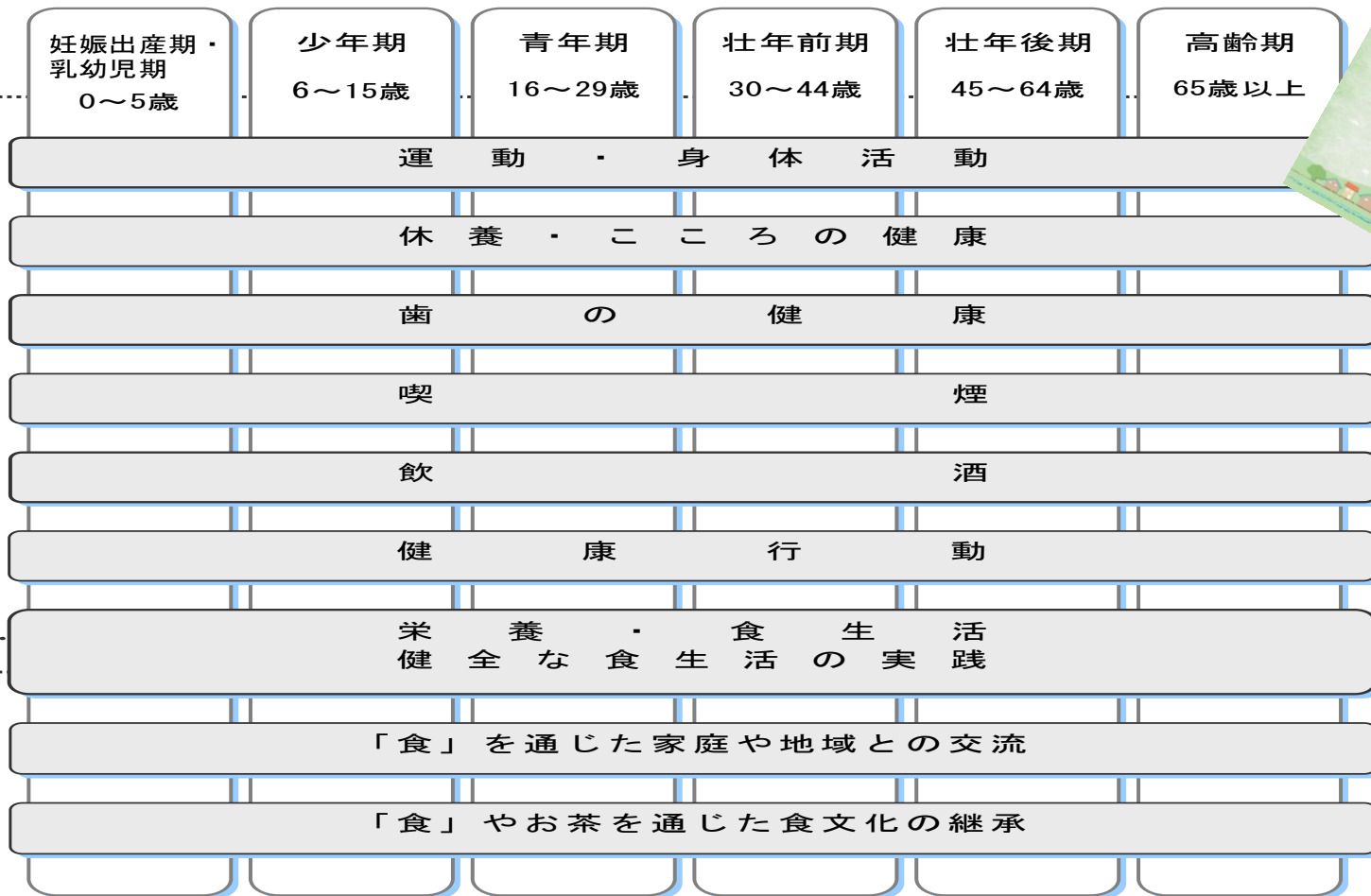
「市民とまちがともに取り組む 健康長寿日本一」



健康づくりの推進・食育の推進の考え方

健康づくりの推進

食育の推進



平成30年度の取組報告

平成30年度に取り組む重点テーマ

基本目標 「市民とまちがともに取り組む 健康長寿日本一」

こころ豊かに暮らせる
まちづくり

健康寿命の延伸

がん・循環器疾患・糖尿病・COPD

H31

休養・こころの健康

喫煙

飲酒

H30

運動・身体活動

歯の健康

H29

栄養・食生活

食育

次世代の健康づくりと食育

生活習慣病の発症予防と
重症化予防

各年度の重点分野

ライフステージ別の各事業

		妊娠出産期	乳幼児期 0～5歳	少年期 6～15歳	青年期 16～29歳	壮年前期 30～44歳	壮年後期 45～64歳	高齢期 65歳以上
健康づくりの推進	栄養・食生活	3	14	8	7	8	8	10
	運動・身体活動	5	14	15	14	14	16	25
	休養・心の健康	2	14	10	12	16	18	19
	歯の健康	4	8	4	3	4	5	7
	喫煙	2	4	2	3	3	2	1
	飲酒	1	3	1	2	2	1	0
	健康行動	5	12	11	11	20	20	28
食育の推進		17	27	35	36	36	24	23

各課における運動・身体活動/歯の健康の取り組み

妊娠出産期・乳幼児期

歯

妊婦歯科健康診査事業
歯のひろば

運動

妊婦・産後支援事業
保育所児童健康管理事業
保育所地域活動事業
など

少年期

歯

フッ化物洗口
歯のひろば

運動

青少年センター活動事業
体育科・保健体育科学習
学校体育施設開放事業
など

青年期

歯

歯のひろば

運動

スポーツ教室開催事業
スポーツ大会開催事業
コミュニティセンター
運営事業
など

各課における運動・身体活動/歯の健康の取り組み

壮年前期・壮年後期

歯

成人歯科健診
歯のひろば

運動

ふれあいセンター運営事業
緑のウォークラリー
宇治十帖スタンプラリー
体育館トレーニング室運営事業
など

高齢期

歯

ためしてナッ得！健康のすすめ
後期高齢者歯科健診

運動

公園バリアフリー整備事業
各種トレーニング教室
健康まつり
認知症予防教室
など

健康長寿推進本部としての取り組み



宇治市オリジナル健康体操

「チャチャ王国のおうじちゃま～げんき！！ちゃまちゃま体操～

平成30年度

練習用動画作成

各種イベント会場にて体操披露

出張講座 ： 公立保育所 2
 民間保育所 1

令和元年度

- みんなで体操してみたバージョン
動画作成
- 5月30日
KBS京都
17:45放送 newsフェイスにて
放送されました！！

練習用バージョン・みんなで体操バージョン

YouTube動画にて配信中！！

平成30年度 宇治市＜うー茶ん＞健康づくり・食育事業

	日 時	分野	事 業 名	実施内容	協力団体	場 所	参加人数 (人)
1	4月8日(日) 10:30～13:30	食育	春の市場一般開放2018	連絡会:うー茶んサンバde体操、減塩普及啓発 生きがい課:血圧測定・減塩チラシ配布	連絡会全体	京都府南部総合 市場卸売市場内	50
2	6月30日(土) 10:00～13:30	食育 (減塩)	親子のできるクッキング講座	若葉の会:調理 生きがい課:減塩講話	若葉の会	生涯学習センター	20
3	7月31日(火) 10:00～12:00	歯	親子で丈夫な歯から健康長寿へ 市民講座	歯科衛生士会:歯の講話 (歯周病予防、ブラッシング指導) 生きがい課:血圧測定、おうじチャマ体操	京都府歯科衛生士会 宇治久世支部	生涯学習センター	9
4	9月28日(金) 10:00～12:00	運動	健康体操講座 うー茶んサンバde体操 おうじチャマ健康体操	連絡会:うー茶んサンバde体操 生きがい課:おうじチャマ体操	連絡会全体	生涯学習センター	8
5	10月27(土) 11:00～15:00	全	宇治橋通り笑顔がいっぱい わんさかフェスタ	連絡会:うー茶んサンバde体操、減塩普及啓発 生きがい課:血圧測定、体脂肪測定、パネル展示	連絡会全体	宇治橋通り商店街 集合場所「御旅所」	500
6	10月28日(日) 10:30～13:30	食育	秋の市場一般開放2018	連絡会:うー茶んサンバde体操、合唱、減塩普及 生きがい課:血圧測定・減塩チラシ配布	連絡会全体	京都府南部総合 市場卸売市場内	120
7	11月29日(木) 11:00～14:00	食育 (減塩)	お手軽で美味しい! 減塩スピードクッキング講座	榎島ホットサロン:調理 生きがい課:減塩講話	榎島ホットサロン	榎島地域福祉センター	22
8	12月8日(土) 9日(日) 10:00～15:00	全	体操講座・減塩食講座・歯の講座 アル・プラザ宇治東店 健康づくりフェア	連絡会・生きがい課他関係団体 ※健康づくり・食育に関することは何でも可 テーマ:運動・歯・食事(減塩)	連絡会全体	アル・プラザ宇治東	500(1日目) 450(2日目)
9	12月11日(火) 9:45～12:00	運動	さわやかウォーク 運動講座 約8キロコース	連絡会:うー茶んサンバde体操 さわやか歩こう会:ウォーキング 生きがい課:血圧測定	宇治市 さわやか歩こう会	JR六地蔵駅集合 →勸修寺方面	96
10	12月12日(水) 13:30～15:00	運度	＜うー茶ん＞サンバde手話 講座	ゆめハウス:手話サンバ	NPO法人 就労ネットうじ ゆめハウス	ゆめハウス	10

☆全講座において、健康づくり・食育ネットワーク団体数の増加に向けての普及啓発活動を行う。

ライフステージ別の各事業

		妊娠出産期	乳幼児期 0～5歳	少年期 6～15歳	青年期 16～29歳	壮年前期 30～44歳	壮年後期 45～64歳	高齢期 65歳以上
健康づくりの推進	栄養・食生活	3	14	8	7	8	8	10
	運動・身体活動	5	14	15	14	14	16	25
	休養・心の健康	2	14	10	12	16	18	19
	歯の健康	4	8	4	3	4	5	7
	喫煙	2	4	2	3	3	2	1
	飲酒	1	3	1	2	2	1	0
	健康行動	5	12	11	11	20	20	28
食育の推進		17	27	35	36	36	24	23

各課における食育の取り組み

妊娠出産期・乳幼児期

地域子育て支援拠点事業

保育所給食事業

妊娠・産後支援事業

乳幼児健診

離乳食教室

など

少年期

小学校給食

中学校昼食提供

子どもの居場所づくり
支援事業

ごみゼロ調理実習

環境教育

適塩授業

など

青年期～高齢期

エコットクッキング

食生活改善推進員養成講座

地域活性化事業

減塩味噌作り講習会

トマトケチャップ講習会

など

各課における食育の取り組み

イベント

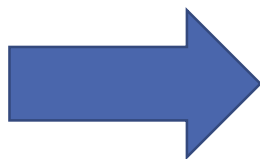
宇治市農林まつり

山城マルシェ

市民茶摘みの集い

健康づくり・食育フェスタ

など



イベントの廃止や規模縮小

- 既存のイベントへの出展
 - 大型商業施設での出展 など
- に変更して実施

限られた範囲の中で、
より効果のあるイベントに
なるように工夫が必要

産学公連携によるプラットフォーム事業 『宇治市、適塩はじめました。』



①普及啓発

- ・ロゴ・キャッチフレーズの決定
- ・適塩パンフレットの作成
- ・適塩フォーラムの開催
- ・市ホームページ掲載
- ・市政だよりへの掲載

②教育

- ・小学生対象適塩授業
- ・適塩みそ汁の調理実習
- ・市民対象適塩講座

③社会環境の整備

- ・市役所食堂での適塩定食の販売
- ・市内スーパーでのレシピの配架

「宇治市、適塩はじめました。」フォーラムの開催

日時：平成31年3月17日（日）

場所：宇治市生涯学習センター

講演会・取組発表と
ディスカッション

試食・相談コーナー



土井内科 土井副院長による講演



乾物の適塩調理実習



適塩パンフレットの作成

子どもから大人まで読めるように漫画で分かりやすく作成しました。



適塩のコツ集

食卓から、
未来を

私たちのからだは、私たちの食べたものでできている。
このまちの食卓に、おいしいとヘルシーをほんの少しプラスすることで、みんなの笑顔を増やしたい。



宇治市

栄養士・管理栄養士の知恵を集めて作成しました。

小学校での適塩授業

大開小学校 3年生・4年生

1か月では、これだけの塩
とっているんだよ！



聴診器を使って、命の音を
聞いてみよう！

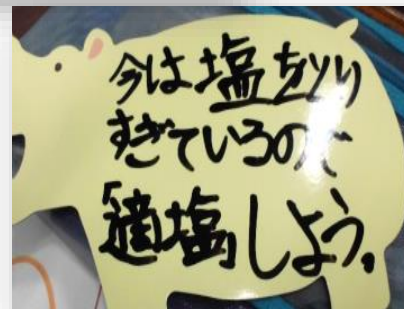
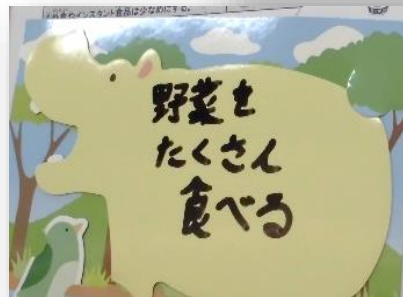
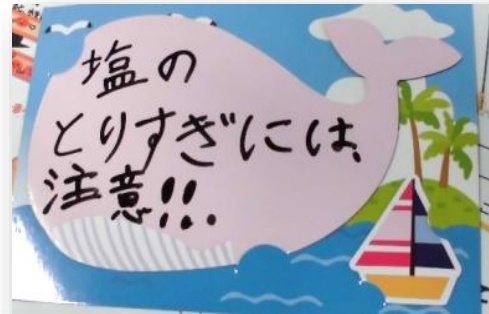


岡本記念病院腎臓内科 劉医師による適塩授業

児童・保護者の感想

3年生

野菜を食べるといらない塩が体の中から出ていくと聞いて、野菜を食べることが大事なんだなと感心しました。シェイクはあんなに甘いのに、塩を使っているなんてびっくりです。



4年生

塩を摂りすぎると、血管がパンパンになることがわかった。体の中には海があるということは、塩の摂りすぎで、体の中の海が荒れる。カップラーメンの汁は残そうとおもった。

保護者

大人になってから塩分を控えるのではなく、子どもの頃から適塩をしないといけないことを今日の授業で知ったので、今日の夕飯から見直していきたいと思います。

「体の中に海を持っている」素敵な言葉でうれしくなりました。

令和元年度の取組報告

令和元年度に取り組む重点テーマ

基本目標 「市民とまちがともに取り組む 健康長寿日本一」

こころ豊かに暮らせる
まちづくり

健康寿命の延伸

がん・循環器疾患・糖尿病・COPD

H31

休養・こころの健康 喫煙 飲酒

H30

運動・身体活動

歯の健康

H29

栄養・食生活

食育

各年度の重点分野

次世代の健康づくりと食育

生活習慣病の発症予防と
重症化予防

妊娠出産期・乳幼児期

【中間評価に向けて平成27年度の現状】

- ・栄養、食生活では保護者が毎日朝食を食べる家庭ほど子どもも毎日朝食を食べる傾向がある。
- ・休養、こころの健康では保護者の就寝時刻が早いほど、子どもの就寝時刻も早い傾向がある。

乳幼児期の生活改善には保護者への働きかけが必要

少年期

【中間評価に向けて平成27年度の現状】

- ・休養、こころの健康では悩みを相談できる友達、悩み事を親に相談できる人、ストレス発散できる人が減少し、生活リズムの夜型化が見られます。

必要な能力や知識を身につけ、情報を自ら得るとともに健康について前向きに考えていける環境の充実が重要。

青年期

【中間評価に向けて平成27年度の現状】

・休養、こころの健康では睡眠が十分にとれていると感じる人が少なく、ストレスによる体やこころの不調を感じている人が多くなっています。

規則正しい生活習慣を意識することが重要

壮年前期・壮年後期

【中間評価に向けて平成27年度の現状】

[壮年前期]他のライフステージに比べ、喫煙者の割合が最も多い。

[壮年後期]定期的に健康診査を受診していない人や、健康診査後の適切な行動がとられていない。

生活習慣の改善が重要

高齢期

【中間評価に向けて平成27年度の現状】

- ・栄養、食生活、健康行動については改善率が低くなっている。

楽しみや生きがいを持ちながら、これまで培ってきた豊かな知恵や経験を次世代に伝えていけるよう、社会活動や地域活動への参加を促進していく。

ライフステージ別の各事業

		妊娠出産期	乳幼児期 0～5歳	少年期 6～15歳	青年期 16～29歳	壮年前期 30～44歳	壮年後期 45～64歳	高齢期 65歳以上
健康づくりの推進	栄養・食生活	3	14	8	7	8	8	10
	運動・身体活動	5	14	15	14	14	16	25
	休養・心の健康	2	14	10	12	16	18	19
	歯の健康	4	8	4	3	4	5	7
	喫煙	2	4	2	3	3	2	1
	飲酒	1	3	1	2	2	1	0
	健康行動	5	12	11	11	20	20	28
食育の推進		17	27	35	36	36	24	23

1. 行政の取り組みについて

「喫煙 / 休養・こころの健康 / 飲酒」の取組について

現状

喫煙 改正健康増進法に基づき、受動喫煙対策を実施。

飲酒 取り組み事業は最も少ないためイベントを活用。

**休養
こころの健康** 関係各課において昨年度に引き続き事業の実施

普及啓発できる機会を活用し、各取組を推進します。

1. 行政の取り組みについて

「食育」の取組について

適塩

昨年度、作成した媒体を活用し、新たに始めた小学校での授業や健康教室をさらに充実させていく。

食品ロス

学校給食における食べ残し削減の取り組みを継続

地産地消

宇治茶や、山城産農産物の普及の強化

乳幼児期～少年期に重点をおいた取組を推進します。

**令和元年度も関係団体と行政が協力し合って
健康づくり及び食育事業に取り組んでいきます。**

ご清聴ありがとうございました。