

資料6

宇治市健康づくり・食育推進計画 重点事項の取組について

健康づくりの推進・食育の推進の考え方

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

運 動 ・ 身 体 活 動

休 養 ・ こ こ ろ の 健 康

歯 の 健 康

喫 煙

飲 酒

健 康 行 動

栄 養 ・ 食 生 活
健 全 な 食 生 活 の 実 践

「食」を通じた家庭や地域との交流

「食」やお茶を通じた食文化の継承

健康づくりの推進

食育の推進

H29～31年度に取り組んできた重点テーマ

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

各年度の重点分野

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

平成29年度に取り組んできた重点テーマ

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

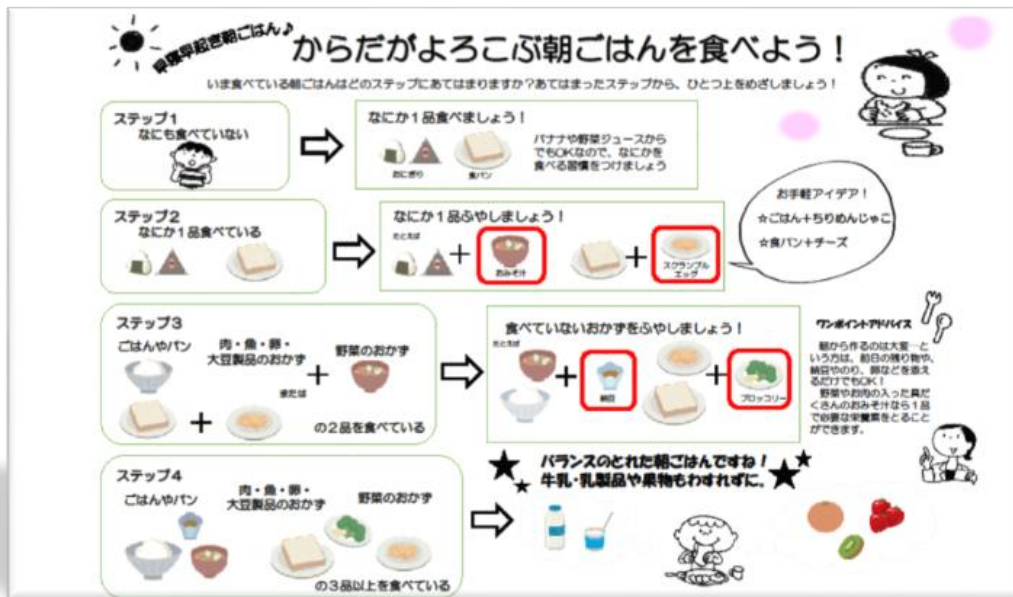
生活習慣病の発症予防と
重症化予防

1) 栄養・食生活/食育

① 朝食摂取率の向上

・朝食リーフレット配付

母子健康手帳交付時及び
乳幼児健診を活用



・各種イベントでの普及啓発

「朝ごはんレシピ」の配布



朝食カードバイキングの実施



・朝食レシピを考案

【ポイント】

1. 子どもがひとりでも作ることができる。
(火、包丁は使わない。)
2. イラスト入りのレシピで分かりやすくしている。
3. 朝食を食べることの大切さを伝える。



2016-2028 竹田 友里

パンぽたグラタンのつくりかた

①じゃがいもポタージュのもとをグラタンざらにいれ、100mlのおゆでとがす。

②グラタンざらにしょくパンをちぎって入れ、スープにひたす。

③とろけるチーズをのせて、そのうえからパンこをかけ、オーブントースターで10ぶんやく。

やけどにちゅうい！！

④オーブントースターからとりだし、パセリをふりかけたらかんせい！！

アレンジ

ほうれん草スープ かわもへスープ コーンクリームスープ

ちがうスープでつくってもおいしいよ

京都文教短期大学
×
ごみ減量推進課
×
健康生きがい課

1) 栄養・食生活/食育

② 食品ロス削減

・ 小学校での調理実習



ごみ減量推進課
×
健康生きがい課

③ その他の取り組み

- 食育ラジオリレーへの出演

うじ食育ボランティアこんぺいとう
有限会社 辰巳屋
京印京都南部青果株式会社
京都文教短期大学 など

- 小学校での食育活動

- ・調理実習（食品ロス、適塩の推進など）

- 市役所食堂での食育活動

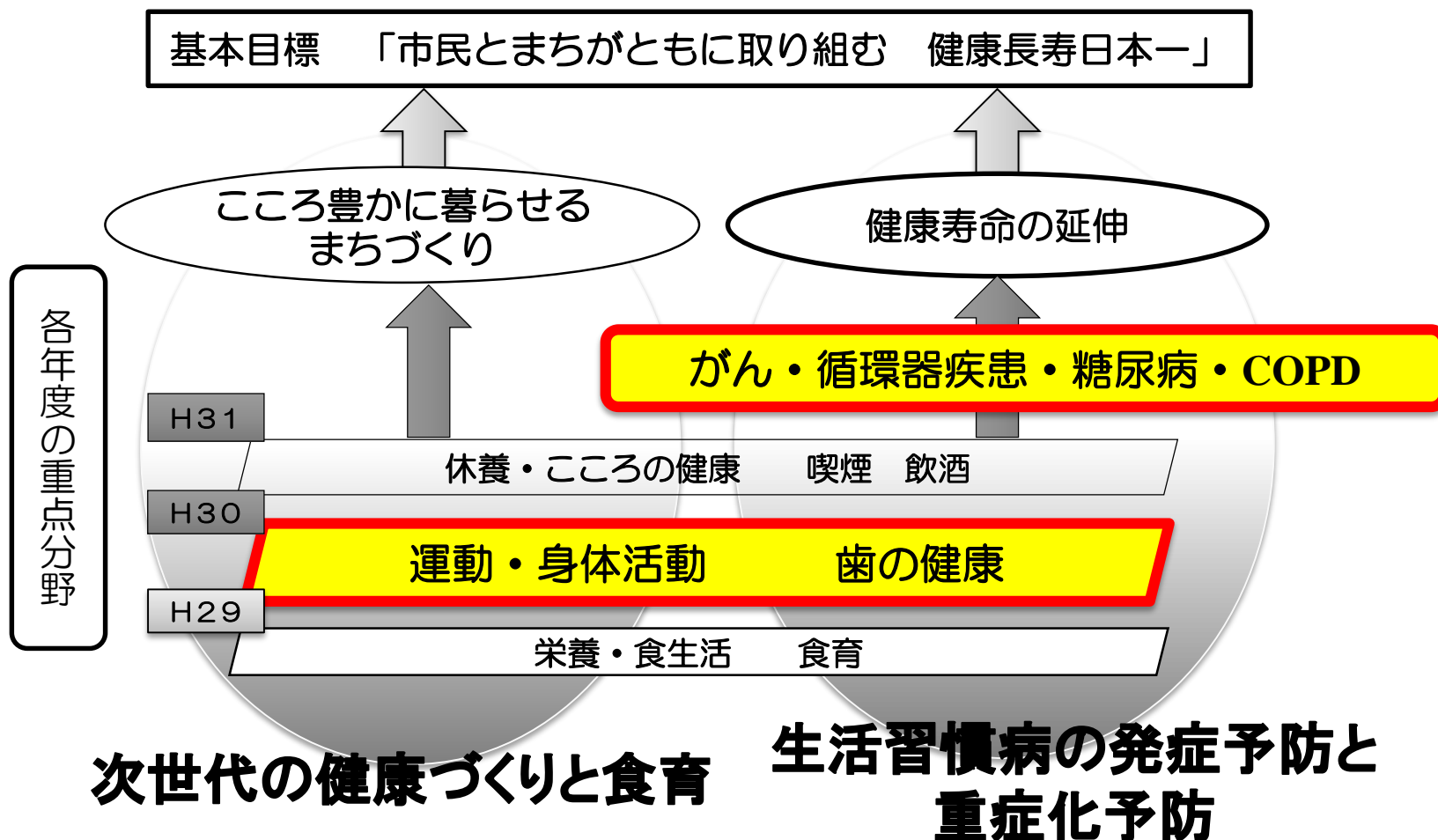
- ・京都文教短期大学の学生がレシピを考案し(株)典座とコラボ

- 各種イベントへの出展

- ゆめりあうじ食育月間の啓発

- 適塩の普及啓発

平成30年度に取り組んできた重点テーマ



1) 運動・身体活動

① 宇治市オリジナル健康体操の作成

チャチャ王国のおうじちやま～げんき！！ちやまちやま体操～

公立・民間保育所
へ出張体操講座を
実施。



平成30年度～令和元年度
市内公立保育所7か所に実施

自分達の課でも
取り入れてみよう！



庁内保健師向
けに体操講座を
実施。

Kyotoヘルス博
にてご当地体操
として発表。



2) 歯の健康

① 歯のひろばの開催

開催日：毎年5月の第4土曜

主催：宇治久世歯科医師会

場所：うじ安心館

内容：歯科健診・歯周病チェック
歯みがき指導

丈夫な歯をつくるおやつの試食会など



② 健康コラムの活用



平成30年5月1日号

「歯を大切にしましょう」

・歯周病について ・歯周病セルフチェック・予防方法について

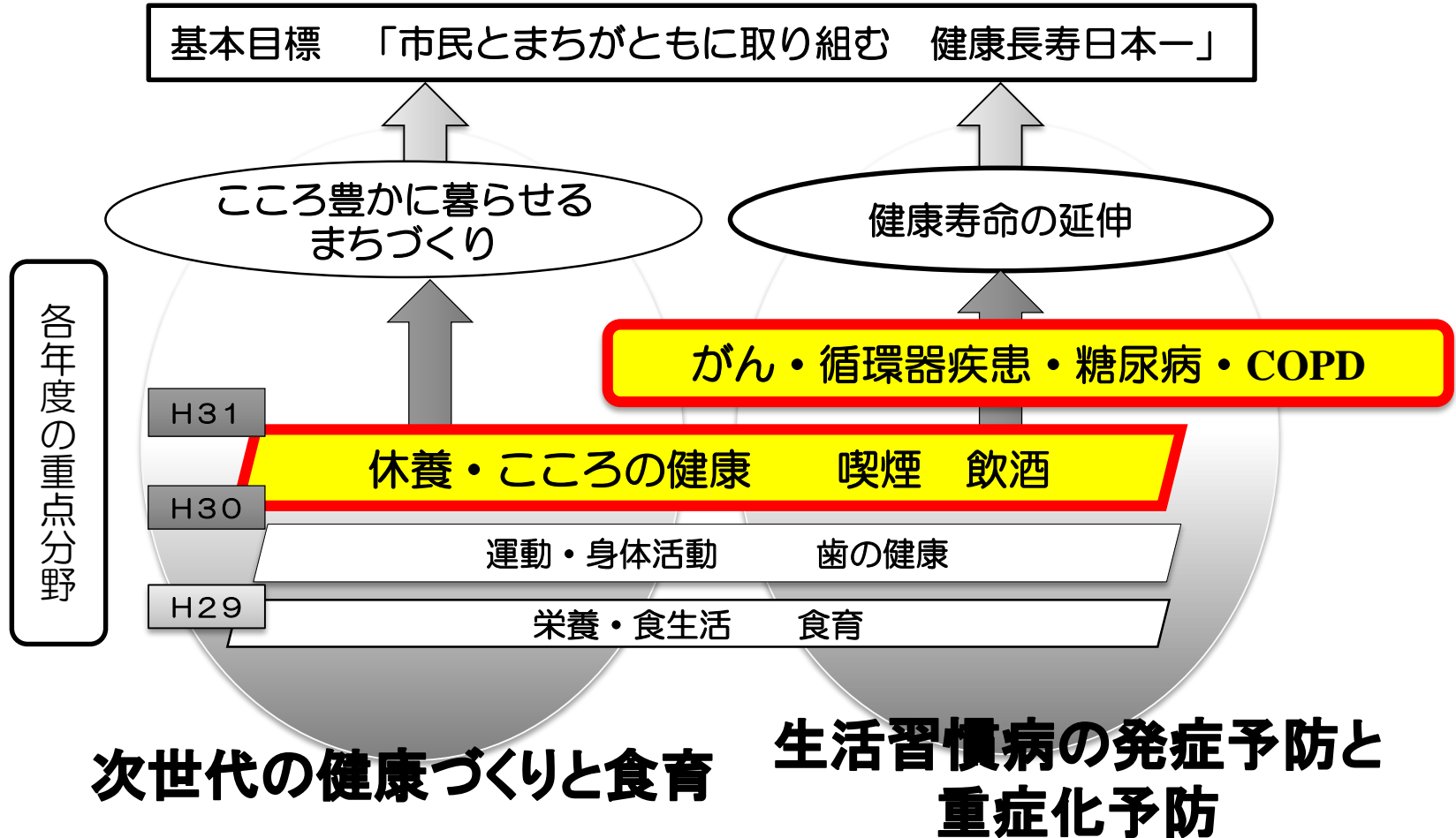
平成30年6月1日号

「健康で丈夫な歯を残す！」

・みがき方 ・歯ブラシの選び方 ・歯科健診の推奨



令和元年度に取り組んできた重点テーマ



1) 喫煙

① うじ市政だよりの特集記事(7月1日号)

New Rule & New Mark

施設屋内は原則禁煙になります!



改正健康増進法の改正により、受動喫煙の防止が強化されています。
 ① 原則禁煙の施設が拡大されます。
 ② 喫煙者の喫煙場所の表示が強化されます。
 ③ 施設・店舗の喫煙禁止の表示が強化されます。
 ④ 施設・店舗の喫煙禁止の表示が強化されます。
 ⑤ 施設・店舗の喫煙禁止の表示が強化されます。
 ⑥ 施設・店舗の喫煙禁止の表示が強化されます。
 ⑦ 施設・店舗の喫煙禁止の表示が強化されます。
 ⑧ 施設・店舗の喫煙禁止の表示が強化されます。
 ⑨ 施設・店舗の喫煙禁止の表示が強化されます。
 ⑩ 施設・店舗の喫煙禁止の表示が強化されます。



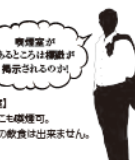
令和2年4月1日から全面実施
 ① 多数の人が利用するオフィス、事務所、工場、ホテル、旅館、飲食店などの施設



喫煙出来る場所に、未成年だけでなく従業員であっても20歳未満の人は入室出来ません。
 アルバイトであっても高校生と喫煙エリアに入ることが出来ないんだね



室外への煙の流出防止措置をした専用室の中でのみ喫煙出来ます。
 喫煙出来る場所であることを表示が義務付けられます。



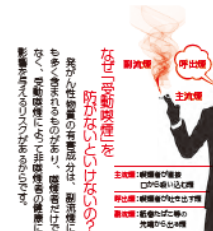
喫煙室があるところは標識が掲示されるのよ!
 標識がないお店は禁煙なのね。子どもと一緒に安心して入れるね!



学校、病院、行政機関の庁舎、児童福祉施設など
 これらの施設では令和元年7月1日から先行して実施されます。
 ※施設の種類により、必要な措置が異なる場合があります。
 うじ市の公共施設でも断然ルールに沿って取り組みます

自分のために、みんなのために なくそう受動喫煙、考えよう禁煙

健康生きがい研 (TEL 20-8793)
 昨年7月の健康増進法の改正で、受動喫煙を防止する取組がスタートしました。
 たばこから出る煙の中には受動喫煙の原因となる有害物質が数多く含まれており、受動喫煙による健康被害が懸念されています。
 受動喫煙を防止するためには、喫煙者の喫煙場所を制限し、非喫煙者の喫煙場所から遠ざかることが重要です。
 喫煙者の喫煙場所を制限し、非喫煙者の喫煙場所から遠ざかることが重要です。
 喫煙者の喫煙場所を制限し、非喫煙者の喫煙場所から遠ざかることが重要です。



データで見る受動喫煙



改正健康増進法が一部施行 (令和元年7月1日～)

- ・ 第一種施設(学校・病院・行政機関等の庁舎等)の原則敷地内禁煙

② 健康展



イベント名：健康展

開催日：令和元年8月26日（月）～30日（金）

場所：市役所1階 ギャラリー

来場者数：約150人

③ イベント出展



イベント名：がんフォーラム

主催：宇治徳洲会病院 ※宇治市健康づくり・食育アライアンス加入団体

開催日：令和元年9月23日(月・祝)

場所：宇治文化センター

2) 休養・こころの健康/飲酒

- ① うじ市政だより 健康コラム掲載予定（3月1日号）

仮題

「新年度に向けて、そろそろ準備を始めませんか。」

- ② 健康展

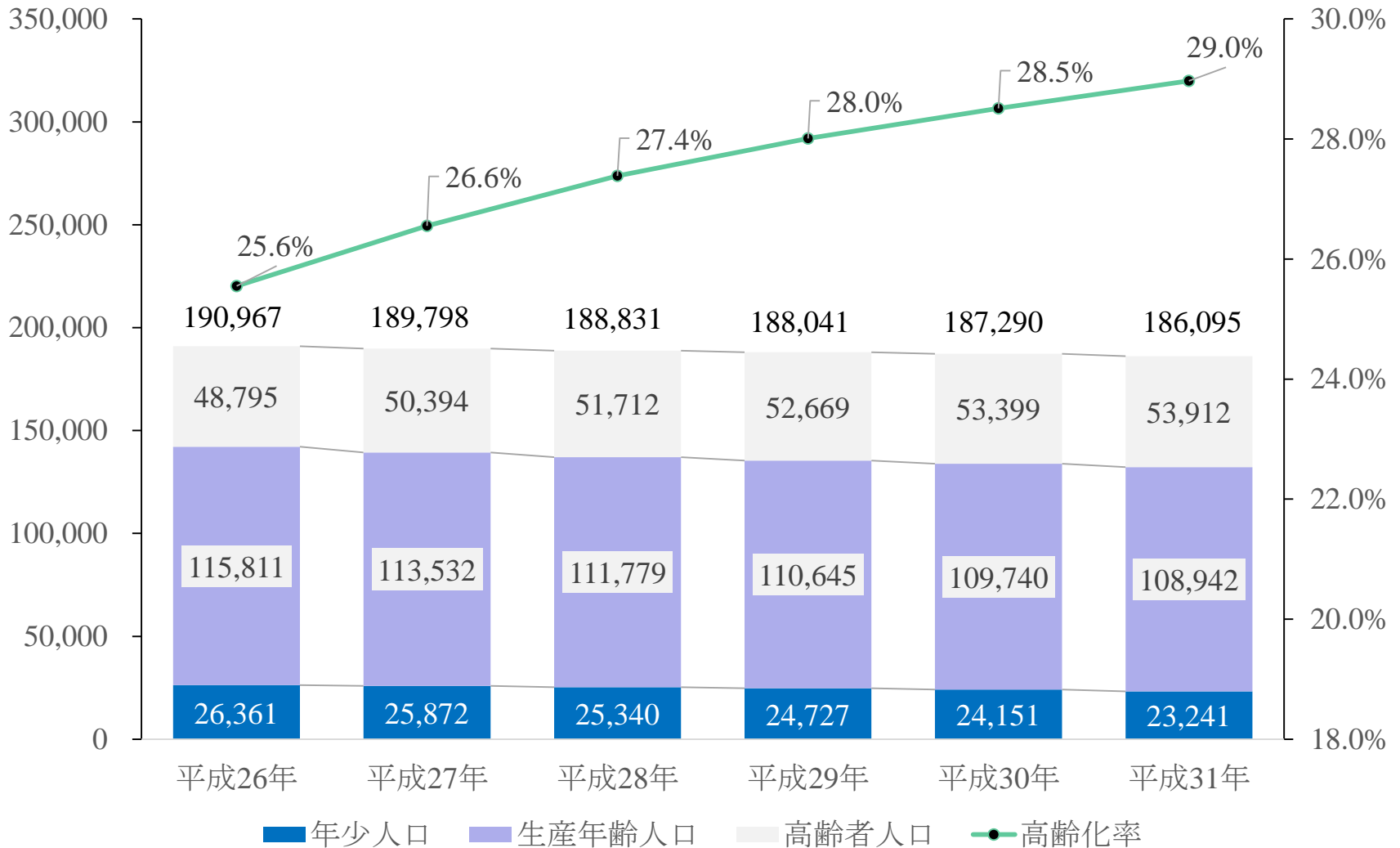
開催日：令和2年3月2日(月)～3月6日(金)

テーマ：休養・こころの健康/飲酒

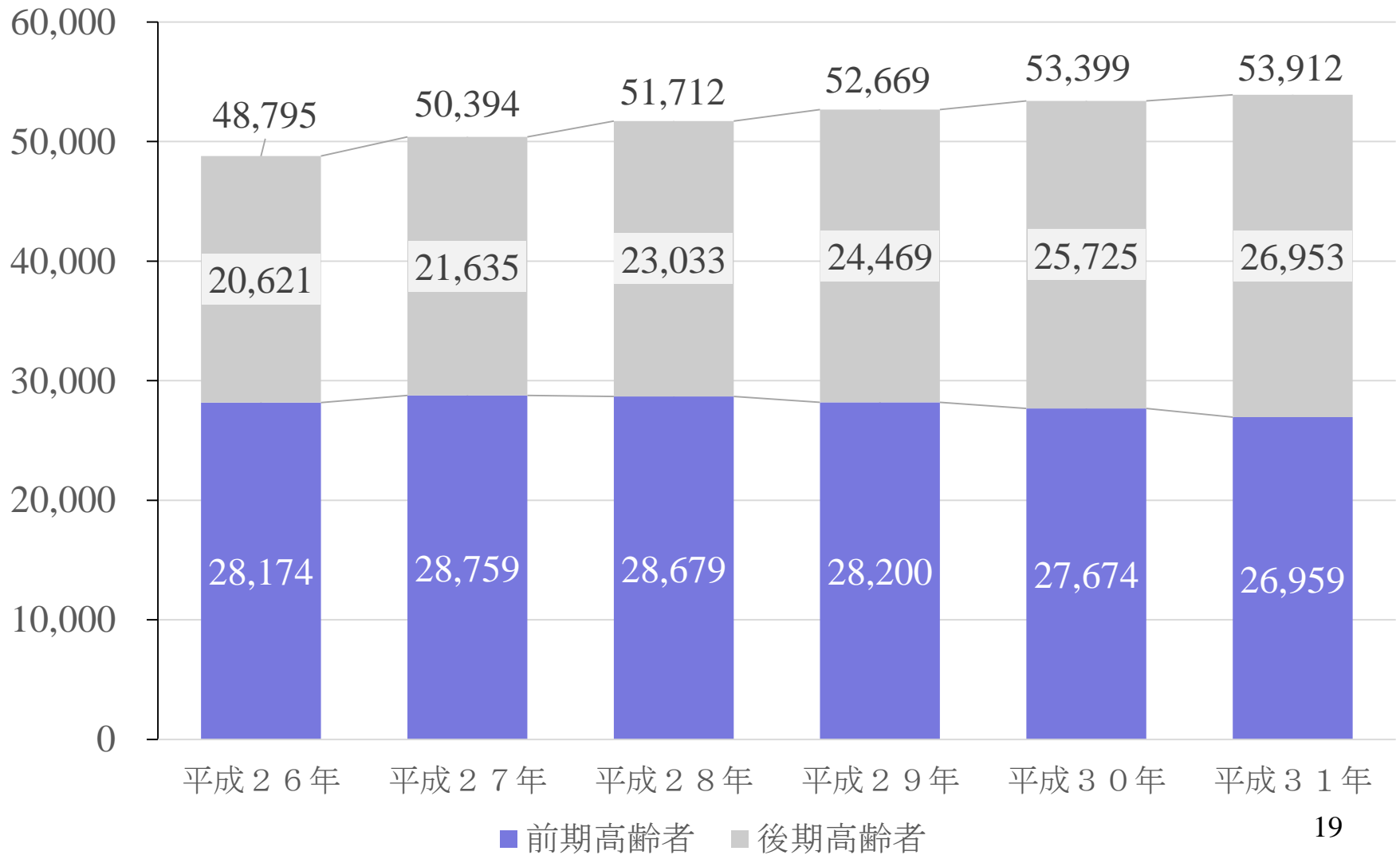
場 所：宇治市役所1階 ギャラリー

宇治市の未来と 健康課題について

宇治市総人口の推移

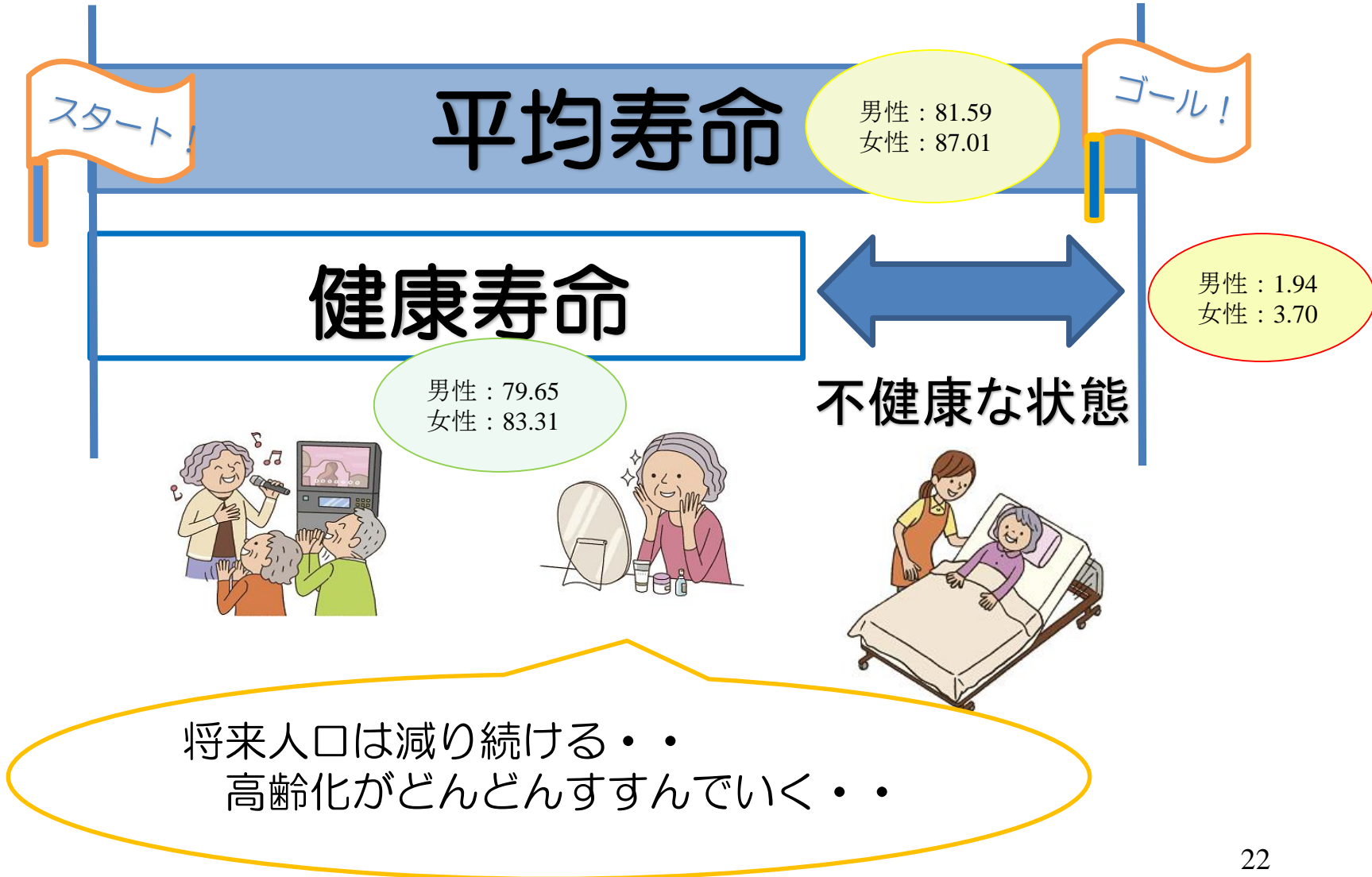


高齢者人口の推移



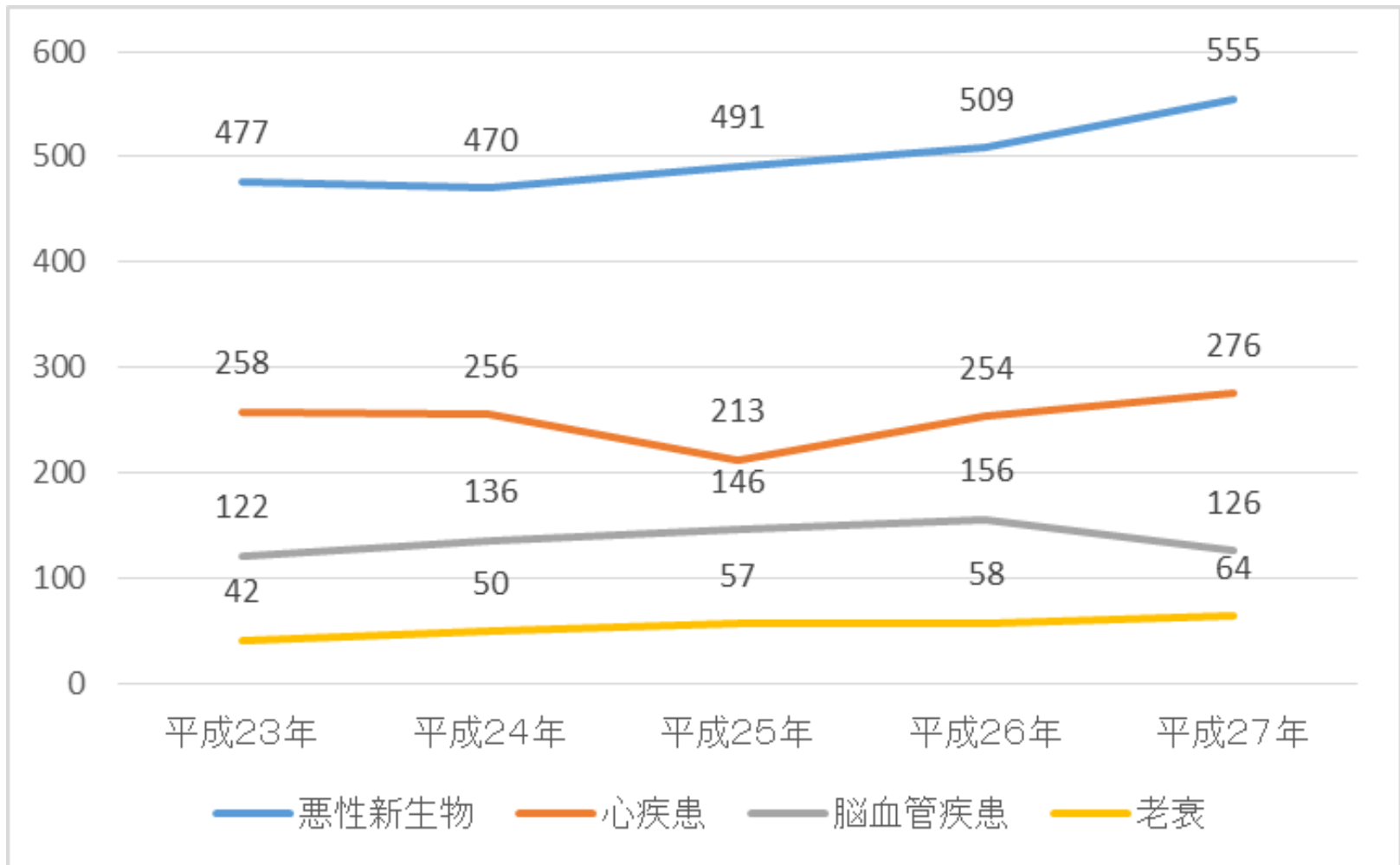
平均寿命と健康寿命

出典:平成30年度健康長寿・データヘルス推進プロジェクト報告書



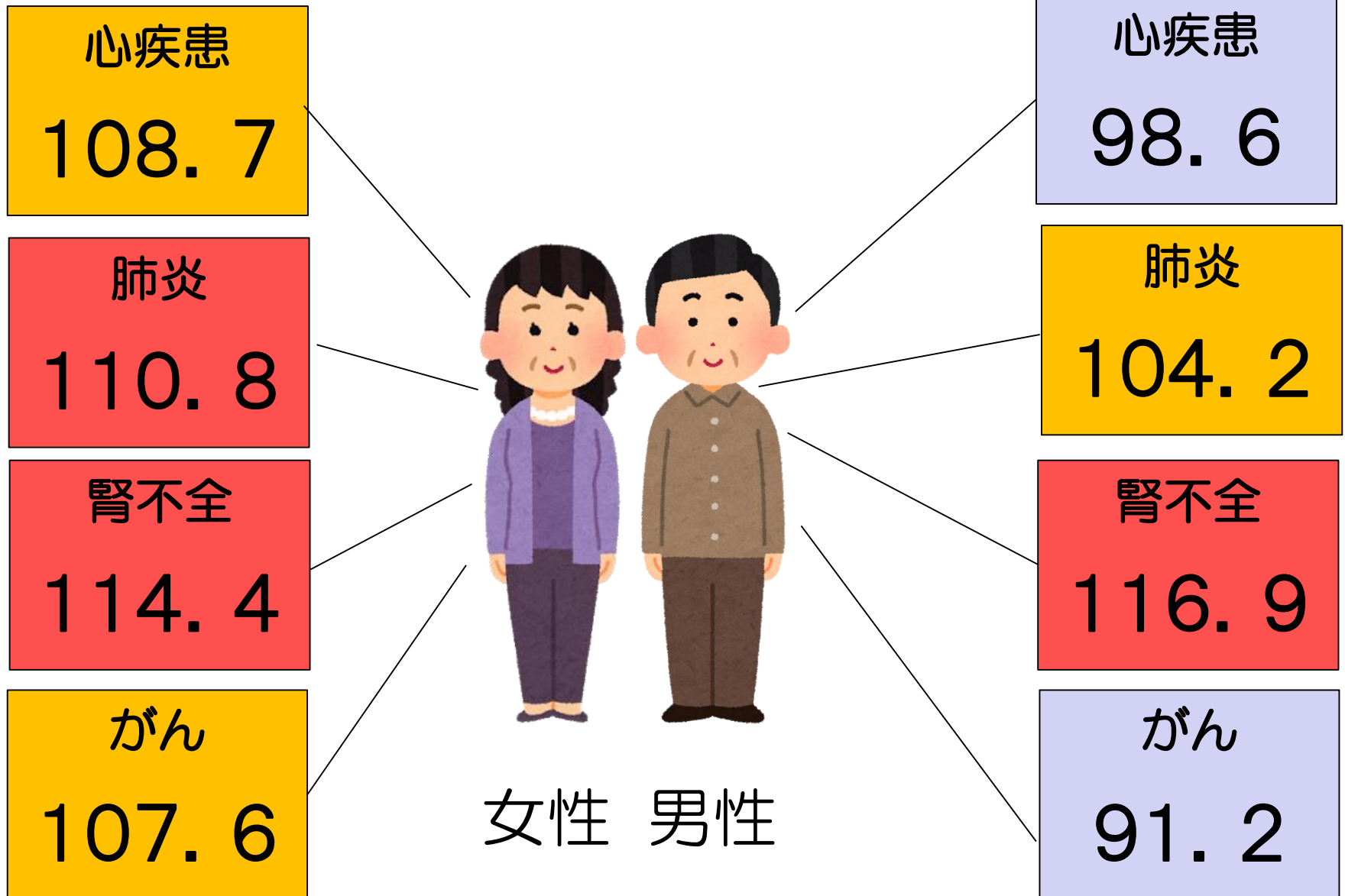
主要死因別死亡数

出典：宇治市統計書 平成29年



宇治市の死因別標準化死亡比（平成20～24年）

出典：厚生労働省 人口動態保健所・市町村別統計



1人あたり費用額 上位3疾病（入院外）

出典：疾病分類別統計（平成30年度）（医科） 京都府国民健康保険団体連合会

歳	1位	2位	3位
40～44	統合失調症	気分障害	腎不全
45～49	統合失調症	気分障害	糖尿病
50～54	腎不全	その他の血液及び造血器の疾患 並びに免疫機構の障害	高血圧性疾患
55～59	腎不全	糖尿病	高血圧性疾患
60～64	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病
65～69	高血圧性疾患	腎不全	糖尿病
70～74	高血圧性疾患	糖尿病	腎不全

宇治市の健康課題

- 死因別SMR(死因別標準化死亡率)が、男女ともに腎不全が高い
- 心疾患による死亡割合の増加
- 国保の1人あたりの費用額は、腎不全、高血圧性疾患が上位を占める

これらの疾患の関連因子 ⇒ 「高血圧」

健康課題に対する取り組み例

1) 適塩の推進について

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作成
- ・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

- ・小学生対象適塩講座
※令和元年度は中学校1校にも実施
- ・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

① 教育の取り組みについて



- ・「宇治市適塩ものがたり」
市内公立小学校22校 全児童に配布



京都府学校給食研究会研究推進委託校
でごみ減量推進課が実施している食べ
残し削減の取り組みを実施した。授業
参観日に全クラス合同で行い、健康生
きがい課ともコラボし適塩のミニ講話
を実施。
(小学4年生)



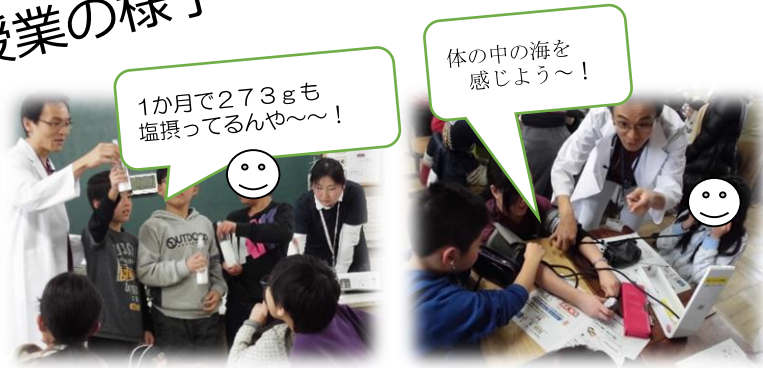
昨年度、適塩講座を受けた児童（当
時小学3年生）に対し、学びを深め
てもらえるよう、適塩アドバイザー
の劉先生にも来てもらい、5・6限
授業を使って適塩講座を実施。
(小学4年生)



今年度初めて保健体育の生活習慣病の
単元授業において適塩講座を実施。
(中学3年生)

小学校の授業参観を活用した適塩講座

授業の様子



内容

保健師・管理栄養士及び宇治市適塩アドバイザーとして協力していただいている医師も参加。塩クイズや自分でできそうな適塩行動を見つけてもらえるよう講座内容を工夫して実施。

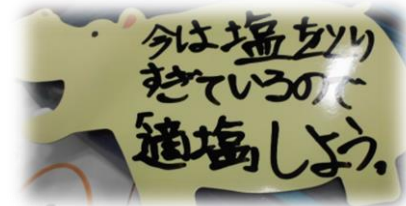
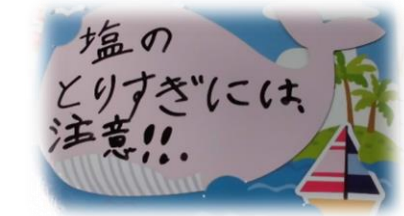
目的

○「塩」は体にとって不可欠だが、取りすぎると体に良くないことを知り、どんな食べ物に塩が入っているのか、取りすぎないためにはどうしたらいいのかを学ぶ。

○学んだことを家庭でも話し、**大人も子どもも一緒に「適塩」**について考える時間を持てるようにする。



児童の感想



保護者の感想

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。

適塩講座の取組みが

第23回

「チヨダ地域保健推進賞」を受賞しました

「チヨダ地域保健推進賞」とは・・・

各地域で保健師らが中心となり、テーマを掲げて地域保健の推進において成果をあげている活動に対して賞されるものです。

入賞者には活動がより発展するように助成金20万円が贈呈されます。

後援

厚生労働省
全国保健所長会
全国保健師長会

