

健康づくり・食育の取組報告と 今後の推進について

令和2年度 第1回宇治市健康づくり・食育推進協議会

令和2年7月13日(月)

計画の体系

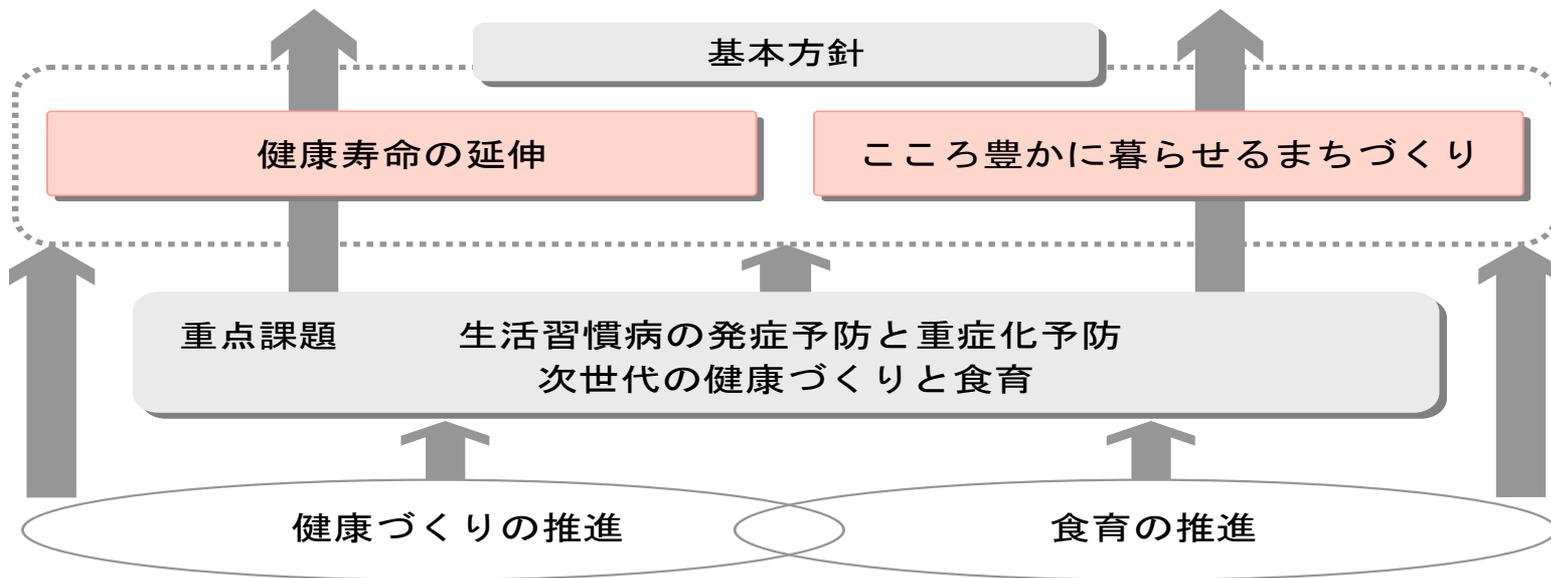
基本理念

「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」

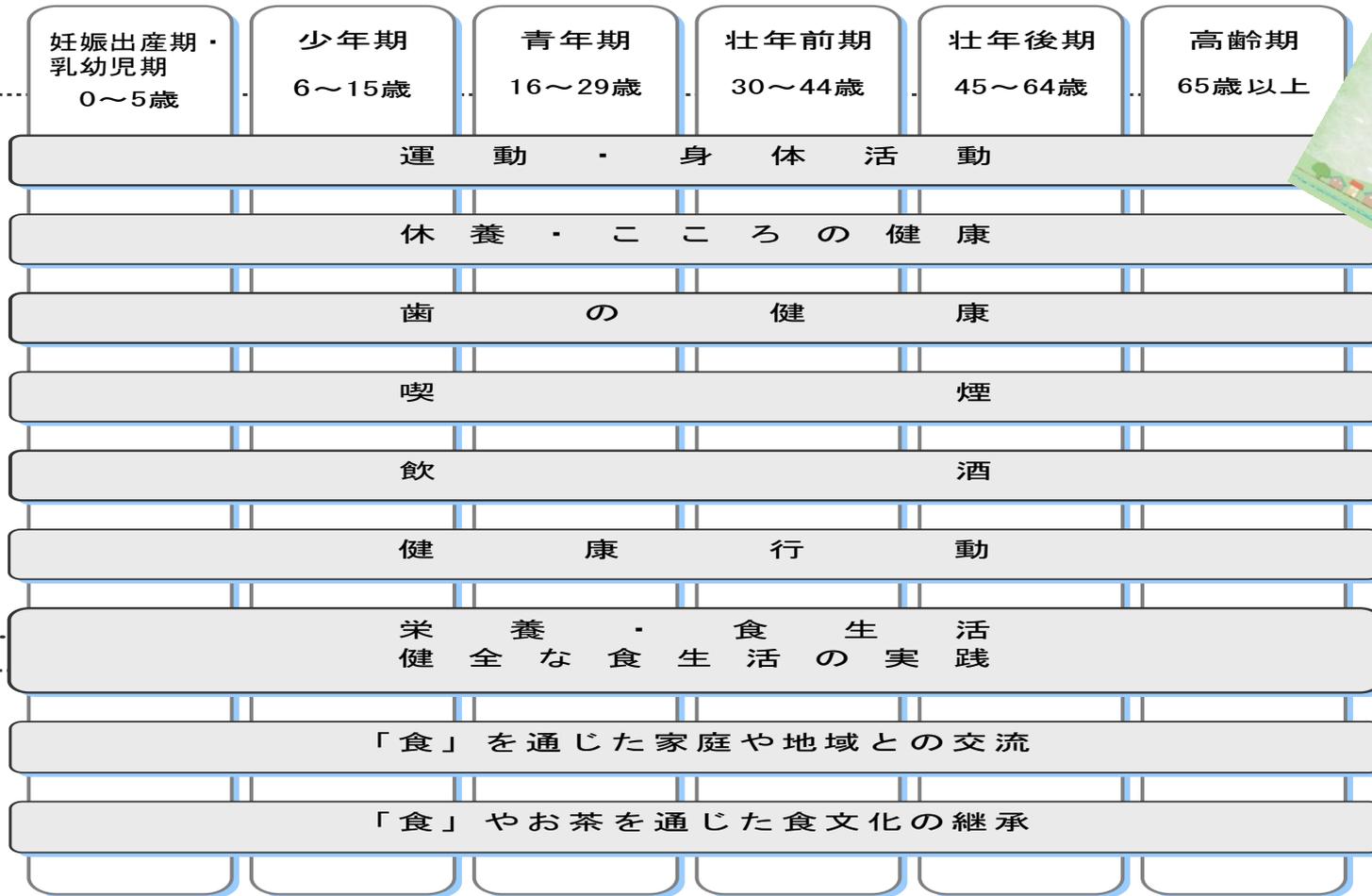


健康づくりの推進・食育の推進の考え方



健康づくりの推進

食育の推進



令和元年度の取組報告 ～健康づくり関連～

令和元年度に取り組んだ重点分野

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

R1

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) 喫煙

① うじ市政だよりの特集記事(令和元年7月1日号)

New Rule & New Mark
施設屋内は原則禁煙になります!

原原則 屋内禁煙
RESTAURANT

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、来店客だけでなく従業員であっても20歳未満の人は入場出来ません。

喫煙出来る場所であることの表示が義務付けられます。

喫煙専用室
加熱式たばこも可燃物。専用室内での飲食は出来ません。

加熱式たばこ専用喫煙室
専用室内での飲食が出来ません。

喫煙可能

喫煙出来ないお店は禁煙なのね。子どもが一緒でも安心して入れるね!

敷地内禁煙
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。
喫煙者の屋外に、喫煙者以外の人が利用している場合は、喫煙場所を指定することがあります。
宇治市の公共施設でも新しいルールに沿って取り組みます。

3

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

健康増進法(第20-8793)

「受動喫煙防止法」
加熱式たばこも可燃物。専用室内での飲食は出来ません。

加熱式たばこ専用喫煙室
専用室内での飲食が出来ません。

喫煙可能

喫煙出来ないお店は禁煙なのね。子どもが一緒でも安心して入れるね!

データで見る受動喫煙

【厚生労働省「たばこ喫煙率調査」より】

非喫煙者が受動喫煙にあった場所

41% 飲食店
33% 遊技場
30% 職場

国民の8割以上は非喫煙者です。

年間約15,000人がこれらの疾患で亡くなっており、受動喫煙がなれば亡くならなかったと考えられています。

受動喫煙にあってはいる人は病気になるリスクが2倍です。

乳幼児突然死症候群

1.3倍 肺がん
1.3倍 脳卒中

肺がん
虚血性心疾患
乳幼児突然死症候群



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 (3月1日号)

テーマ：休養・こころの健康/飲酒

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



令和元年度の取組報告

～食育関連～

令和元年度に取り組んだ重点分野

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

災害に備えた食育

食品ロスの削減

適塩の推進

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. 災害に備えた食育

・災害時における備蓄食料の活用(乳幼児の子育て世代に向け)

京都文教短期大学食物栄養学科の学生と宇治市(危機管理室・保健推進課)が連携し、災害時に備蓄食料を活用した乳幼児用のレシピを考案。

・防災フェアでの備蓄食料に関する啓発

令和元年9月2日(月)

・宇治市防災訓練での備蓄食料に関する啓発

令和元年9月8日(日)

・市役所食堂での防災食の販売

令和元年9月19日(木)



2.食品ロスの削減

• 食べきり 広げよう ゼロの輪

- 1) 給食学習会・食べきり週間・給食交流会・体験学習
- 2) ごみゼロレシピを活用した調理実習



• 環境教育

小学校や保育所で食べ残しをなくすことや、
生ごみの排出抑制について、啓発している。



• フードサイクル

家庭で不要になった食品を提供してもらい、消費できる家庭にもらってもらう取組。



3. 適塩の推進

※下線部が令和元年度の新規取り組み



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
- ・適塩ものがたりの発行
- ・適塩のコツ集の発行
- ・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
- ・適塩レシピ集の発行
- ・市HP特別サブサイト開設

② 教育

- ・小学生対象適塩講座(8小学校 18クラス)
- ・中学生対象適塩講座(1校 2クラス)
- ・適塩みそ汁の調理実習(1校2クラス)
- ・市民対象適塩講座
- ・適塩かるたの作成(現在製作中)

③ 社会環境の整備

- ・市役所食堂での適塩定食の販売
(年間12回)
- ・京都文教短期大学学生考案の適塩ランチ
の販売(年間4回)

適塩レシピ集の作成

適塩レシピ集

食卓に、
願いを

ほんの一工夫で、
いつも食卓がステップアップ♪
あなたと家族の未来をつくる
ヘルシーごはんに「いただきます」

宇治市、
適塩 てきえん
はじめました。

宇治市

宇治市健康づくり・食育アライアンス団体が、
レシピを考案しました。

肉料理

適塩テクニック：豆乳で風味をつける

ポークソテー～きのこ豆乳ソース～

1人分
塩分量**0.6g**
185kcal

【材料】2人分

■ 豚肉（もも）	160g	■ 油	小さじ1
※一口カツ用		■ 小麦粉	小さじ1
■ 塩	少々	■ 豆乳	80ml
■ こしょう	少々	■ しょうゆ	小さじ2/3
■ 小麦粉	小さじ1	■ みそ	小さじ1/3
■ 玉ねぎ	15g	■ パセリ	適量
■ えのき	20g	■ 添え野菜	適量
■ しめじ	20g		(お好みのものでOK！味付けはなし)
■ 油	小さじ1		

【作り方】

- ①豚肉はすじを切り、塩・こしょうをして両面に小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎはうす切り、えのきは3等分、しめじは小房に分ける。
- ③フライパンに油を熱し、①を両面色よく焼いて取り出す。
- ④同じフライパンに油を加え②を炒める。しんなりしたら小麦粉をふり入れ炒め、豆乳を少しずつ加えて混ぜ、しょうゆ・みそを加える。
- ⑤お皿に③を盛り付け上から④をかけ、みじん切りにしたパセリをふる。お好みの野菜を添えて出来上がり。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

5

適塩ポイント♪

豆乳にみそとしょうゆを
少し加えることで、ぐっ
とま味が引き立ちます！
ソースは鶏肉や魚にも♪

適塩にしても美味しくなる調理のポイントを掲
載しています。

中学校での適塩講座

南宇治中学校 3年生 (2クラス)

人工透析に使用する機器を用いて、腎臓の働きを分かりやすく説明しました。



岡本記念病院腎臓内科 劉医師による適塩講座

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

乳幼児健診

離乳食教室

妊娠・産後支援事業

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

子ども茶道教室

食べ切り広げようゼロの輪

適塩出前講座 など

青年期～高齢期

エコットクッキング

食育サポーター講座

減塩味噌作り講習会

トマトケチャップ講習会

適塩出前講座 など

各課における食育の取り組み

全ライフステージ

- ・市役所食堂でのランチ販売
- ・食育ラジオリレー
- ・食育だよりの発行

など

イベント

- ・消費生活市民講座
- ・宇治市農林まつり
- ・山城マルシェ
- ・環境フェスタ
- ・フードサイクル
- ・茶香服大会

など



令和2年度の取組予定

令和2年度に取り組む重点分野

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

R2

運動・身体活動 喫煙 栄養・食生活

R1

休養・こころの健康 喫煙 飲酒

H30

運動・身体活動 歯の健康

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

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	4	15	8	8	9	8	9
	運動・身体活動	6	14	15	15	15	16	24
	休養・心の健康	3	15	11	13	18	18	18
	歯の健康	4	7	4	3	4	5	7
	喫煙	2	4	2	3	3	2	1
	飲酒	2	4	2	3	3	2	1
	健康行動	6	13	12	12	21	20	26
食育の推進		18	30	41	37	38	27	27

1. 重点分野における行政の取り組みについて

「運動・身体活動」「喫煙」の取組について

運動・ 身体活動

関係各課において事業の実施
ラジオ体操の実施
おうじちゃま体操の普及啓発

喫煙

改正健康増進法に基づき、受動喫煙対策を継続して実施。

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

作成した媒体を活用し、小学校や中学校での講座や、市民向け健康教室をさらに充実させていく。

withコロナ時代の食育

共食や、従来の普及啓発方法での実施が困難な中で、新たな方法で食育の推進を図っていく。

乳幼児期～少年期に重点をおいた取組を推進します。

宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHAについて



令和元年度～開始

宇治市健康づくり・食育アライアンス事業U-CHA

宇治市内で健康づくりや食育活動に取りくむ団体同士がつながり、新たなアイデアのもと、子どもや大人へむけて、それぞれの取り組みをより充実したものにしていこうという新しいネットワークです。



52団体
(R2.6月末現在)

宇治市健康づくり・食育アライアンス事業U-CHA



P.9

健康づくり推進7つの分野

- ・栄養・食生活
- ・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

食育の推進3つの分野

- ・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

宇治市健康づくり・食育推進計画に
基づいた取り組みをしています！

令和2年度宇治市健康づくり・食育アライアンス事業U-CHAの主な取り組み

市民会議

加入団体が意見を出し合い、宇治市民の健康づくりや食育をより効果的に行えるよう話し合う場。

毎月開催予定



令和2年度宇治市健康づくり・食育アライアンス事業U-CHAの主な取り組み

映像制作 ワークショップ の開催

「健康」や「食」に関する映像制作ワークショップの開催。無関心層へのアプローチ。

ユーチューブ チャンネルで の発信

アライアンス加入団体が各々に出演し、放送を行う。

令和元年度 宇治市健康づくり・食育アライアンス コラボ事業 (1/2)

イベント名	開催日時	内容	コラボ団体	開催場所
お花見市場一般開放 2019	平成31年4月7日(日) 10:30～13:30	・食育啓発ブース ・おうじちゃま体操	・京都府南部総合地方卸売市場 ・健康生きがい課	京都府南部総合 地方卸売市場
夏から始めよう！ 適塩食ランチ	令和元年7月11日(木)・ 12日(金) 11:30～なくなり次第終了	・京都文教短期大学学生と (株)典座の栄養士が考案 したメニューの販売	・京都文教短期大学 ・株式会社 典座	市役所食堂
すりーぐっどのつど い	令和元年9月4日(水)	・認知症・健康について考 える勉強会	・まちづくりねっと・うじ ・京野菜いのうち ・京うどん三よしや	京うどん三よしや
がんフォーラム	令和元年9月23日(祝) 12:30～15:00	・がんに関する啓発 ・適塩の啓発	・宇治徳洲会病院 ・健康生きがい課	宇治市文化セン ター
宇治橋通り わんさかフェスタ	令和元年10月26日(土) 10:00～16:00	・京野菜の販売 ・市内産抹茶の試飲・販売 ・子ども食育体験 ・紙のお弁当づくり ・適塩クイズ ・おうじちゃま体操	・京野菜いのうち ・宇治市茶生産組合 (農林茶業課) ・京都文教短期大学 食育部 ・うじ食育ボランティアこんぺいとう ・健康生きがい課	宇治橋通り商店街
秋の市場一般開放	令和元年10月27日(日) 10:30～13:30	・食育啓発ブース ・おうじちゃま体操	・京都府南部総合地方卸売市場 ・うじ食育ボランティアこんぺいとう ・健康生きがい課	京都府南部総合 地方卸売市場

令和元年度 宇治市健康づくり・食育アライアンス コラボ事業 (2/2)

イベント名	開催日時	内容	コラボ団体	開催場所
適塩ウォークラリー	令和元年11月2日(土) 10:00~12:30	・ウォーキング + ミニ講話	・NPO法人 オーツティックスソサエティー ・健康生きがい課	府立宇治公園中の島 (朝霧橋西詰)
おはなし親子 クッキング	令和元年12月7日(土) 10:00~13:00	・絵本読み書きかせ ・絵本料理の調理実習	・うじ食育ボランティアこんぺいとう ・生涯学習課	生涯学習センター
ともいき(共生) フェスティバル2019	令和元年12月14日(土) 10:00~16:00	・適塩に関する啓発 ・介護食に関する啓発 ・京野菜の販売	・アン・サンテ ・京都文教大学 ・京都文教短期大学 ・京野菜いのうち ・健康生きがい課	京都文教大学 京都文教短期大学
適塩クリスマスラン チ2DAYS	令和元年12月19日(木)・ 20日(金) 11:30~なくなり次第終了	・京都文教短期大学学生 と(株)典座の栄養士が考 案したメニューの販売	・京都文教短期大学 ・株式会社 典座	市役所食堂
SDGs 映画会 ソーシャルシネマ・ ダイアログ	令和2年1月11日(土) 13:30~17:00	・映画鑑賞 ・健康に関するダイアログ	・ちはやぶる宇治の未来をつくる会	生涯学習センター
健康・育児講演会	令和2年1月11日(土)・ 18日(土) 9:00~10:00	・適塩に関する講話	・宇治市民間保育園連盟 ・京都岡本記念病院	・みんなのき黄檗こども園 ・みんなのき三室戸こども園

**令和2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。**