

資料編

1. 計画策定の体制

(1) 宇治市健康づくり・食育推進協議会 委員名簿

選出分野		団 体 名	氏 名
学識経験者	1	京都大学大学院	◎小泉 昭夫
	2	京都文教短期大学	○坂本 裕子
保健医療関係者	3	一般社団法人 宇治久世医師会	土井 邦紘
	4	京都府宇治久世歯科医師会	中村 長隆
	5	宇治久世薬剤師会	竹岡 憲三
関係団体	6	社会福祉法人 宇治市社会福祉協議会	奥西 隆三
	7	宇治市国民健康保険運営協議会	小川 耀子
	8	宇治市スポーツ推進委員協議会	馬淵 佳津子
	9	宇治商工会議所	小山 茂樹
	10	京都やましろ農業協同組合	奥田 照弘
	11	宇治市茶生産組合	辻 四一郎
	12	株式会社 京都総合食品センター	福田 繁造
	13	宇治市校長会	小田 康博
	14	宇治市民間保育園連盟	堀井 忠
	15	宇治市連合育友会	岡本 里美
市民代表等	16	宇治市健康づくりくうー茶ん＞連絡会	切明 友子
	17	宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」	寺田 悦子
議会代表者	18	宇治市議会	片岡 英治 (平成 26 年 9 月 29 日まで) 河上 悦章 (平成 26 年 9 月 30 日から)
関係行政機関	19	京都府山城北保健所	和田 行雄
	20	京都府山城広域振興局	日野 裕之
市職員	21	教育委員会教育部	中村 俊二
	22	市民環境部	松田 敏幸
	23	健康福祉部	佐藤 政紀

(順不同、敬称略、◎会長、○副会長)

(2) 宇治市健康づくり・食育推進協議会 幹事

部	職 名
市 長 公 室	職 員 厚 生 課 長
市 民 環 境 部	農 林 茶 業 課 長
	商 工 観 光 課 長
	男 女 共 同 参 画 課 長
	環 境 企 画 課 長
	ご み 減 量 推 進 課 長
都 市 整 備 部	公 園 緑 地 課 長
	都 市 計 画 課 長
教 育 部	学 校 教 育 課 長
	生 涯 学 習 課 長
	一 貫 教 育 課 長
	教 育 支 援 課 長
健 康 福 祉 部	地 域 福 祉 課 長
	障 害 福 祉 課 長
	こ ど も 福 祉 課 長
	保 育 課 長
	介 護 保 険 課 長
	年 金 医 療 課 長
	国 民 健 康 保 険 課 長
	健 康 生 き が い 課 長
	保 健 推 進 課 長

(3) 宇治市健康づくり・食育推進協議会 設置要項

○宇治市健康づくり・食育推進協議会設置要項

平成 26 年 6 月 2 日

(目的及び設置)

第 1 条 本市における市民の健康づくり及び食育を推進するため、宇治市健康づくり・食育推進協議会(以下「協議会」という)を設置する。

(担当事務)

第 2 条 協議会は、次の各号に掲げる事項について意見の交換及び調整を行う。

- (1) 市民の保健医療に関すること。
- (2) 市民の健康づくり及び食育に関すること。
- (3) その他必要と認められる事項

(組織)

第 3 条 協議会は、委員 25 人以内で組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 知識経験を有する者
- (2) 保健医療関係団体の代表者
- (3) 関係団体の代表者
- (4) 関係行政機関の職員
- (5) 市職員
- (6) 前各号に掲げる者のほか、市長が適当と認める者

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は再任されることができる。

(会長及び副会長)

第 5 条 協議会に、会長及び副会長をそれぞれ 1 人置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選によって定める。

3 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 協議会の会議は、必要に応じて会長が招集し、会長がその議長となる。

2 協議会の会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。

(意見の聴取等)

第 7 条 会長は、協議会の会議において必要と認めるときは、委員以外の者を出席させ、その説明若しくは意見を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(幹事)

第 8 条 協議会に幹事を置く。

2 幹事は、市職員のうちから市長が任命する。

3 幹事は、会長の指示を受け、協議会の担回事務について委員を補佐する。

(健康づくり・食育推進主任)

第 9 条 協議会に健康づくり・食育推進主任を置く。

2 健康づくり・食育推進主任は、幹事が所属する課に属する市職員のうちから幹事が選任する。

3 会長は、協議会の会議において必要があると認めるときは、健康づくり・食育推進主任をもつて構成する会議により協議会が必要とする事項について調査、研究等を行わせることができる。

(庶務)

第 10 条 協議会の庶務は、健康福祉部保健推進課において処理する。

(委任)

第 11 条 この要項に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、協議会の議を経て会長が定める。

附 則

1 この要項は、平成 26 年 7 月 1 日から施行する。

2 この要項の施行後最初の協議会の会議の招集は、第 6 条第 1 項の規定にかかわらず、市長が行う。

2. 計画策定の経過

<平成 25 年度>

日 時	経 過
11 月 28 日	第2回宇治市健康づくり推進協議会幹事会・ 第2回宇治市食育推進協議会幹事会（合同幹事会）
12 月 3 日	第2回宇治市健康づくり推進協議会・ 第2回宇治市食育推進協議会（合同協議会） （1）新計画策定スケジュールについて （2）宇治市健康づくり推進プランについて （3）宇治市食育推進計画について （4）アンケート調査について
12 月～3 月	健康づくりに関するアンケートの実施
2 月 13 日	第1回宇治市健康づくり推進協議会主任会議・ 第1回宇治市食育推進協議会主任会議（合同主任会議）
3 月 8 日	市民と市長の対話ミーティング「健康長寿日本一を目指して」 ※健康づくり・食育推進のためのワークショップ（第1回目）を兼ねて実施
3 月 11 日	健康づくり・食育関係団体ヒアリングの実施
3 月 17 日	第2回宇治市健康づくり推進協議会主任会議・ 第2回宇治市食育推進協議会主任会議（合同主任会議）
3 月 19 日	第3回宇治市健康づくり推進協議会幹事会・ 第3回宇治市食育推進協議会幹事会（合同幹事会）
3 月 21 日	健康づくり・食育推進のためのワークショップ 第2回目「暮らしの中で日ごろ感じていることを話し合おう！～健康長寿日本一に向けて～」
3 月 24 日 25 日	健康づくり・食育関係課ヒアリングの実施
3 月 28 日	第3回宇治市健康づくり推進協議会・ 第3回宇治市食育推進協議会（合同協議会） （1）宇治市の現状 （2）市民アンケート結果報告 （3）ヒアリング実施経過報告 （4）ワークショップ実施経過報告

日 時	経 過
4 月 12 日	健康づくり・食育推進のためのワークショップ 第 3 回目「健康長寿日本一に向けて、どんな取組をしたらよいか考えよう」
6 月 19 日	第 1 回宇治市健康づくり推進協議会主任会議・ 第 1 回宇治市食育推進協議会主任会議（合同主任会議）
6 月 24 日	第 1 回宇治市健康づくり推進協議会幹事会・ 第 1 回宇治市食育推進協議会幹事会（合同幹事会）
6 月 30 日	第 1 回宇治市健康づくり推進協議会・ 第 1 回宇治市食育推進協議会（合同協議会） （1）平成 25 年度・26 年度「宇治市健康づくりくうー茶ん」連絡会 の取組について （2）平成 25 年度・26 年度「宇治市食育ネットワーク」の取組について （3）「宇治市健康づくり推進プラン」・「宇治市食育推進計画」最終評価に ついて （4）次期新計画骨子案について 同日をもって宇治市健康づくり推進協議会、宇治市食育推進協議会を廃止
7 月 1 日	宇治市健康づくり・食育推進協議会の設置
7 月	宇治市健康づくり推進プラン・宇治市食育推進計画 最終評価報告書の完成
9 月 2 日	第 1 回宇治市健康づくり・食育推進協議会幹事会
9 月 9 日	第 1 回宇治市健康づくり・食育推進協議会 （1）ワークショップ報告書・最終評価報告書について （2）新計画骨子案について （3）今後のスケジュールについて
9 月 26 日	第 1 回宇治市健康づくり・食育推進協議会主任会議（グループワーク）
10 月 10 日	第 2 回宇治市健康づくり・食育推進協議会主任会議（グループワーク）
10 月 20 日	第 2 回宇治市健康づくり・食育推進協議会幹事会
10 月 28 日	第 2 回宇治市健康づくり・食育推進協議会 （1）宇治市健康づくり・食育推進計画（素案）について （2）パブリックコメントについて
11 月 17 日 ～ 12 月 16 日	宇治市健康づくり・食育推進計画（初案）に対するパブリックコメントの 実施
1 月 13 日	第 3 回宇治市健康づくり・食育推進協議会幹事会
1 月 23 日	第 3 回宇治市健康づくり・食育推進協議会 （1）パブリックコメントの結果について （2）宇治市健康づくり・食育推進計画（最終案）について

宇治市健康づくり・食育推進計画策定に伴う

『健康づくり・食育推進のためのワークショップ』

実施報告

宇治市健康づくり・食育推進計画策定に伴う 『健康づくり・食育推進のためのワークショップ』概要

1 市民ワークショップの目的

健康づくり推進計画及び食育推進計画を策定するにあたり、子どもから高齢者まで一人一人が主体的に健康づくり・食育に取り組むための課題や意見、アイデアを出していただくことを目的として実施した。

2 ワークショップの概要

第1回目 市民と市長の対話ミーティングの傍聴（テーマ：「健康長寿日本一を目指して」）

日 時：平成26年3月8日（土） 14時～16時

場 所：木幡公民館

内 容：・市内在勤の医師による基調講演

- ・市民代表者8名と市長による健康長寿日本一に向けての意見交換
- ・（ミーティング合間に）宇治市健康づくりくうー茶ん＞連絡会メンバーによるくうー茶ん＞サンバde体操

第2回目 宇治市健康づくり市民ワークショップ

「暮らしの中で日ごろ感じていることを話し合おう！～健康長寿日本一に向けて～」

日 時：平成26年3月21日（祝・金） 10時～12時

場 所：市役所8階 大会議室

内 容：・オリエンテーション

（宇治市を取り巻く現状について）

- ・3班に分かれてのグループワーク
- ・発表

参加者：14名（男性3名、女性11名）



第3回目 宇治市健康づくり市民ワークショップ

「健康長寿日本一に向けて、どんな取組をしたらよいか考えよう」

日 時：平成26年4月12日（土） 10時～12時

場 所：市役所8階 大会議室

内 容：・オリエンテーション（前回の振り返り）

- ・3班に分かれてのグループワーク
- ・発表

参加者：13名（男性4名、女性9名）



市民と市長の対話ミーティング 傍聴者アンケート結果

○回収数：34 件（ワークショップ希望者以外の一般傍聴者も含む）

- 1 本日の市民と市長の対話ミーティング（健康づくり・食育推進に関する ワークショップ）に参加されたのは、なぜですか？（複数回答可）

- ・健康づくりに興味があった 28 名
 - ・食育に興味があった 15 名
 - ・家が近くだったので 9 名
 - ・市長の話が聞きたくて 18 名
 - ・その他 3 名
- （ 講師・司会者の知り合いのため など ）



- 2 あなたは＜うー茶ん＞サンバ de 体操を知っていましたか？

- ・知っていた 17 名

どこで知りましたか

- ・健康づくり＜うー茶ん＞フェスタ
- ・生涯学習センターでのイベント
- ・市の健康教室
- ・サークルの先生から など

- ・知らなかった 17 名

- 3 実際に参加されての感想やご意見などがあればご自由にお書きください。

- ・生活の質の話について共感できた。今後の自分の目標づくりを考えたい。
- ・食育については、学校・家庭・地域などの協力的実施が必要だと思った。
- ・健康は一番大事なことであり、私自身は食生活・適度な運動・人との会話を常に心がけている。
- ・皆さんが色々と活動されていることが、市民に伝えきれていない。横のつながりをもっと充実させるとよいと思う。
- ・健康長寿日本一の実現に向けていろいろと課題を明示されて、前向きに検討いただけることを期待する。

第2回宇治市 健康づくり市民ワークショップ 暮らしの中で日ごろ感じていることを話し合おう！ ～ 健康長寿日本一に向けて ～

健康に関する

こんなまえ合いができるといいな

家庭や地域の人の取り組み

- ・ライフステージに応じて役割の変化
- ・歯の磨き方を教えてほしい
- ・地域での支え合い、お互いの楽しみとなる
- ・地域に入っていく
- ・素晴らしい慶遇のあるスポーツ等の施設紹介
- ・いつからでも始められる社会との交流を家族で話しあう
- ・知っている人が周りに伝えることが大事
- ・介護になぜなったのか本人に聞く
- ・ピーナスサロン（希望者が集まっておしゃべりをする、料理をつくる、歩くなどの活動）
- ・町内で助け合う仕組み
- ・「ひとりきり」をなくす、声かけをする、誘い出す
- ・配偶者に健康のため活動してほしいからので、まず自分から活動することで相手も運動するようになった

行政の取り組み

- ・市政だより
- ・若い世代が参加できるような取り組みを提供（夕方からの実施、曜日の工夫など）
- ・若いときからの健康づくり
- ・市役所ではなく地域での開催（公民館などの活用）
- ・地域で地元の声を聞く
- ・地域交流サロンの紹介
- ・宇治も高齢者に無料の公共交通機関バスを
- ・小、中学生にきちんとした和食を食べてほしい
- ・コミュニティバスを走らせてほしい
- ・駅に近いところに集まれる場所

あなたのめざす健康を手に入れるため、いつ、どこで、何をする？

① 栄養食生活のこと

- ・食事は「まごはやさしい」（健康な食生活に役立つ和の食材の頭文字を覚えやすく言い表したものを）を考えてバランスよくいろいろな種類の食材を食べる
 - ・雑穀米を使う
 - ・オリゴ糖、納豆を食べる
 - ・なるべく手作り
 - ・小皿に盛り付ける
 - ・食べ過ぎない、つくり過ぎない
 - ・野菜多食、美味しいものを少し
 - ・食事の制限についても厳格にやりすぎると辛いので、幅をもたせて行うのがよい

② 運動のこと

- ・1時間は歩く、1日10,000歩 歩く
 - ・エレベーターではなく、階段を使う
- ・市の健康づくり（うー茶ん）体験に参加している
- ・天気の悪い日はスーパー、百貨店で歩く
- ・有酸素運動（ラジオ体操）ストレッチ
 - ・四季を楽しむ、ガーデニングや花・野菜づくり
- ・筋肉を付けるために歩く
 - ・毎日測定、アプリに記録を残す
 - ・毎日農業で体を動かしている
 - ・雨の日はトレニングジムに行く
 - ・ヨガを10年ほど続けている

③ 休養・心のこと

- ・会話をしていることがストレス解消
 - ・健康に気をつけすぎるとストレスになる
- ・人の関わりの中でストレスがなくなる経験がある

④ 健康診断等のこと

- ・定期的に健康診断・歯科検診を受診
 - ・安心館で健康相談を受ける

⑤ 地域とのつながり（★ポイント）

- ・ボランティアに参加して利用者の方と楽しい時間を大切にしている
- ・趣味を充実させるように社会参加（サークル）し、交流に努めている
- ・生きがいを感じることをする
- ・定期的に出かけて人と会う、人と話してたくさん笑う
- ・人との会話を続けることでコミュニケーションの幅と深みがある

⑥ 前提となる考え（★ポイント）

- ・運動についても自分に適した量や種類を行う必要がある
- ・まず自己を知り、「ちょっと参加してみようか」という気持ちで参加してみる。教室などへ行く情報も広がり、知っていると思っても本当には知らないことも多い
- ・1日3000歩から7000歩、人に言われてやるものではない
- ・きかけが大切、自分のペースが大切
- ・ルールなどにがんじがらめになると辛くなる、しんどくなる

健康長寿日本一をめざして

あなたのめざす健康状態は？

- 例）生涯、生きがいを持って、自立して暮らす！

第3回宇治市 健康づくり市民ワークショップ 健康長寿日本一に向けて、どんな取組をしたらよいか考えよう！

健康に関する

こんな提案合いができるといいな

家庭や地域の人の取組

- ・地域の医師と住民をつなぐツールとして健康手帳を活用する。
- ・主人が延年を迎えるに当り時間の配分を考える。そして分担等、色々の節目で考える。
- ・集会所や市の施設を気軽に活用できるよう、地域で誰でも集まれるように活用する。
- ・1人になられた方が多いので週一回の食事をしたいと考えている。
- ・地域と一茶一草の活動がきっかけでいく。
- ・声かけ運動。(環境づくり、雰囲気づくり、仕掛けづくりが大切)
- ・山居ウォーキングは声かけやすい。
- ・多くの友人と、おしゃべりをする。笑顔が増える。
- ・地域全体で交流がもてる場の充実。(サークル参加)
- ・若い人が年配の方と伝統を通して交流をもつ。
- ・地域の情報を通してなどで地域住民が知りあう。
- ・あいさつ。
- ・おすそわけなどができればよい。
- ・連合青年会に参加しているメンバーに偏りあり。普段来てない人にも声をかけ合えたらいい。
- ・子どもが外で遊べるように。
- ・一坪圃場で地域住民の交流が深まる。

行政の取組

- ・町内への回覧で検診など行事を知らせる。
- ・健康診断などの記録がいつでも確認できる仕組み。
- ・給食サービス。
- ・町内での子供のイベントがなくなった。
- ・年間スケジュールに食育の写真を掲載して案内。
- ・個人や各団体サークルの活動を詳しくみられる。
- ・健康手帳の普及。
- ・医療機関のネットワークづくり、情報共有。
- ・健康への食事プランを市のホームページを使ってみられるようにする。
- ・誰でも参加できる広場、サロン。
- ・公共の場で標語を掲げる。
- ・自治会とタイアップ、一人の発想を行政がひろげる。
- ・あいさつ街道。
- ・一茶一草フェスタをもっとPR。
- ・親子教室などの定員を増やす等、つどえる場の充実。
- ・市民が集まるきっかけを行政に行ってほしい。
- ・市政だよりに取り組みを地域ごとに掲載する。
- ・若い人に教室を利用できるように保育を充実。
- ・行政・医師会などで協力し取組を考える。

あなたのめざす健康を手に入れるため、いつ、どこで、何をします？

① 栄養食生活のこと

- ・食事を野菜、魚(青魚)、肉(豚)、海藻を主にする。
- ・旬の食材を食べる。美味しい調理方法を教えてもらう。
- ・食事の時間を決めていく。(夜9時以降は食べないなど)
- ・若いお母さんに和食を知ってもらおう機会をつくる。
- ・食べものを好ききらいなく摂り、エネルギーにかえていく。
- ・自らの口で腐っていると判断できる大切。
- ・正しい味を化学調味料を使わない味を知ってほしい。

② 運動のこと

- ・手軽に出来るスポーツを紹介する
- ・子どもに小さいときから知識を身に付けさせる。
- ・月間、週間などのスケジュールある生活に切り替える。
- ・万歩計の配布、歩いて記憶する。

③ 休養・心のこと

- ・趣味を多くもつ→友人が増える。
- ・睡眠時間を保つ。
- ・天気が良い日は声をかけあい外で遊ぶ。(日光を浴びる)
- ・毎日、土を触る。

④ 健康診断等のこと

- ・検診結果をそのままにしない。

⑤ 地域とのつながり(★ポイント)

- ・自分の子どもがいざいときに地域の行事に参加していく。
- ・婦人部という言葉をやめて男女みんなで取り組む。
- ・地域で勉強会の開催。
- ・具体的に成果のあった取組を参考にできるように知らせて欲しい。

⑥ 前提となる考え(★ポイント)

- ・自分のやり方をみつける。やってみないとわからない。
- ・今の若い子はコミュニケーションが不足している。
- ・防犯に配慮した運動の機会を確保できる場があればよい。

あなたのめざす健康状態は？

- ・声をかけあい笑顔を増やそう。
- ・笑顔は健康の源。
- ・好きなことをしよう。

健康長寿日本一をめざして

3. 用語解説

ア行	
インスリン	すい臓から分泌されるホルモンの一種。血糖を下げる働きをする。
うつ病	気分障害とも呼ばれ、気分の落ち込みと意欲の低下がみられる状態。また、物事のすべてを悲観的、否定的に考えてしまう状態。
NPO	Non-Profit Organization の略。様々な課題に対して、行政・企業とは別に市民が主体的・自発的に社会的活動に取り組む非営利の民間組織。
カ行	
介護予防	要介護状態となることをできる限り防ぐこと。また、要介護状態であっても、状態が悪化しないように維持・改善を図ること。
カロリーベース食料自給率	国内の食料消費が国内の生産でどの程度賄えているかを示す指標の一つで、重量を供給熱量（カロリー）に換算した上で、各品目を足し上げて算出したもの。
行事食	代々守り継がれ、親しまれてきた特別な行事のときの食事のこと。 （例）おせち 雑煮 七草粥 ちらし寿司 年越しそば 等
共食	一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事。
高齢化率	総人口に占める 65 歳以上人口の割合。
健康格差	地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差のこと。
健康日本 21	「21 世紀における国民健康運動」として 2000 年に厚生省（現厚生労働省）により始められた国民健康運動のこと。健康寿命の延伸や生活の質の向上を目的に、国民一人ひとりの健康を実現するために、自己選択に基づいて生活習慣を改善し、そのための社会資源の充実や環境整備等、生活習慣病を予防する具体的な方策について提言している。2013 年度より健康日本 21（第二次）に全面改正された。
後期高齢者	75 歳以上の高齢者のこと。
後期高齢者医療	75 歳以上（一定の障害がある場合は 65 歳以上）の高齢者を対象とした医療制度。「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づく。平成 20 年 4 月から、従来の老人保健制度に代わって実施。
合計特殊出生率	人口統計上の指数で、一人の女性が一生に産む子どもの数を示したもの。
高血圧症	血管の中を流れる血液の圧力が強くなり続けている状態。進行すると心肥大や動脈硬化等につながる。
極低出生体重児	出生体重が 1,500 g 未満の赤ちゃんのこと。
骨粗しょう症	骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気のこと。
サ行	
在宅酸素療法	自宅に酸素供給機を設置し、長期にわたり酸素吸入をする治療法。

COPD (慢性閉塞性肺疾患)	従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称。たばこの煙を主とする有害物質を吸うことによっておこる肺の炎症性疾患であり、喫煙習慣を背景に発症する生活習慣病と言える。
死因別死亡割合	死因によって分類した死亡率で、通常、人口 10 万人当たりの割合で表される。
歯間部清掃用具	デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯と歯の間の汚れを取る用具。
脂質異常症	血液に含まれる中性脂肪やコレステロールなどの脂質が過剰、もしくは不足している状態のこと。
歯周病	口の中の細菌によって炎症が引き起こされ、歯を支えている歯肉（歯ぐき）や骨など、歯の周囲組織が破壊される病気。進行度により歯肉炎（歯ぐきの炎症）、歯周炎（歯を支えている骨などの破壊を伴う炎症）と呼び、壮年期以降では歯を失う原因のトップとなっている。
周産期死亡率	年間の 1,000 出産に対する周産期死亡（妊娠満 22 週以後の死産と生後 1 週間未満の早期新生児死亡）の比率のこと。
受動喫煙	たばこを吸わない人が、自分の意志とは関係なく、たばこの煙を吸わされること。
循環器疾患	高血圧・心疾患（急性心筋梗塞等の虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）等に代表される、血液を循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のこと。
旬産旬消	農産物などを、旬の時期に消費すること。
少子高齢化	出生率が低下する一方、平均寿命が伸びたことによって、人口全体に占める子どもの割合が低下し、高齢者の割合が高まること。
社会保障費	医療・介護の自己負担分以外の給付額や年金の受給額など、社会保障制度によって国や地方公共団体から国民に給付される金銭・サービスの年間合計額。
食生活改善推進員	市町村が開催する「食生活改善推進員養成講座」の修了者。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域のボランティアとして地域住民の健康保持・増進のため、食生活の改善・普及活動に努めている。また、「健康食」を通じて、地域住民の健康づくり、健康寿命の延伸を支援している。
食品ロス	食品廃棄物のうち、食べられるのに捨てられてしまうもののこと。小売店での売れ残り・期限切れ、製造過程で発生する規格外品、飲食店や家庭での食べ残し・食材の余りなどが主な原因。
人工透析	医療行為のひとつで、腎臓の機能を人工的に代替すること。
心疾患	心臓に起こる疾患の総称。その大部分を占めているのは動脈硬化が原因となる虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）である。その他、先天性心疾患や不整脈、心筋症等がある。
睡眠障害	睡眠に何らかの問題がある状態をいう。眠りが浅い、すぐ目が覚める、寝つきが悪いなどの不眠症状のほか、睡眠時無呼吸症候群なども含まれる。

スマートフォン	携帯電話のうち、音声通話以外にウェブ閲覧、電子メールの送受信、文書の作成・閲覧、写真・音楽・ビデオの再生・閲覧等の多様な機能を持ったもの。
生活習慣病	食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称のこと。
早産	妊娠 22 週以後から 37 週未満での分娩。
タ行	
第 1 号被保険者・第 2 号被保険者	介護保険の被保険者のうち、65 歳以上の人を第 1 号被保険者、40 歳以上 65 歳未満で医療保険に加入している人を第 2 号被保険者という。
ダイエット	食事量の制限や運動をして減量すること。
胎児性アルコール症候群	妊婦の飲酒でアルコールが胎盤を通過して、胎児に発育遅滞や器官形成不全などを生じること。
多胎妊娠	2 人以上の胎児を同時に妊娠すること。
WHO	世界保健機関のこと。「全ての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的として設立された国連の専門機関で、設立以来全世界の人々の健康を守るために、広範な活動をおこなっている。
タブレット	タッチパネルディスプレイを搭載し、主に指先でタッチして操作する携帯型端末（携帯電話は除く）。
多量飲酒	本計画では一日の純アルコール摂取量が 60g（日本酒換算で 3 合）以上のこと。
地産地消	地域で生産された食材をその地で消費すること。身近な地域と食の結びつきを深めていくことによって、地域の農業や伝統的な食文化を守り、いきいきとした地域づくりにもつながる。
低出生体重児	出生体重が 2,500g 未満の赤ちゃんのこと。
糖尿病	糖代謝の異常によっておこるとされ、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が高まることにより、様々な合併症をきたす危険性のある病気。
特定健康診査	平成 20 年 4 月から始まり、40 歳から 74 歳までの公的医療保険の加入者が対象となる健康診査。メタボリックシンドロームに着目し、身体計測、血圧測定、理学的検査、尿検査、血液検査、脂質検査、血糖検査、肝機能検査等を行う。
特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる人に対して行う、生活習慣を見直すサポート、指導のこと。リスクの程度に応じて、医師、保健師、管理栄養士等が、対象者と共に生活習慣を見直しながら、生活改善の支援を行う。
ナ行	
ニコチン依存症	たばこに含まれるニコチンへの薬物依存。身体的依存と喫煙習慣による心理的依存の 2 つがある。

日本食	特に日本でなじみの深い食材を用い、日本の国土、風土の中で独自に発達した料理のこと。生食、素材の味を重視する薄口の味付け、そして繊細な盛り付けの三点がおおまかな特徴とされている。
乳幼児突然死症候群（SIDS）	それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気。原因は不明であるが、厚生労働省の調査研究により、①うつぶせ寝、②両親等の喫煙、③人口栄養児等の育児環境因子により発症の危険性が高まることが明らかになっている。
人間ドック	主として生活習慣病の早期発見と心・肝・腎・肺などの働きの検査を目的として、外来または短期間入院により行う精密な健康診断。
認知症	さまざまな要因によって脳の細胞が壊れて、働きが悪くなったために障害が起こり生活する上で支障がでている状態。
年齢調整死亡率	年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整しそろえた死亡率（死亡数を人口で除した死亡率）のこと。
脳血管疾患	脳の血管のトラブルによって起こる病気の総称。脳の血管が詰まる「脳梗塞」、血管がもろくなり破れる「脳出血」が主な疾患。
八行	
パブリックコメント	行政機関等が基本計画を策定する際に、趣旨、目的、内容などを広く公表し、それに対する市民等からの意見、情報、専門的知識の提出を受け、計画等の案の決定にはその意見等を考慮し、提出された意見やそれに対する行政の考え方などを公表する一連の手続きのこと。
BMI	ボディマス指数（Body Mass Index）。体重と身長の関係から算出した、肥満度を表す指数。 $\text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$ で表される。 日本肥満学会では、BMI が 22 の場合が標準体重であるとしており、BMI が 25 以上の場合を「肥満」、BMI が 18.5 未満である場合を「やせ」としている。
標準化死亡率	ある地域の年齢階級別の人口構造が、全国の平均的な人口構造と同じであったと仮定した場合の死亡率。100 が全国標準。
フッ化物	フッ素とほかの元素との化合物の総称。歯の再石灰化の促進、歯質強化など、むし歯予防に効果がある。 一定濃度のフッ化ナトリウム等でうがいをするを「フッ化物洗口」、歯科医師・歯科衛生士がフッ化物溶液などを歯面に塗布することを「フッ化物塗布」という。
フッ化物配合歯磨剤	フッ化物を含む歯みがき剤のこと。
分煙	受動喫煙の影響を排除・減少させるため、喫煙について、場所を特定したり、時間を制限したりすること。
平均寿命	0 歳児が平均してあと何年生きられるかという指標。
ホルモンバランス	身体の健康維持のため、さまざまな機能を調整するホルモンのバランスのこと。

マ行	
マスメディア	新聞、雑誌、書籍等の印刷物やテレビ、ラジオ、映画等マスコミュニケーションの媒体となるもの。不特定多数の人に対して大量の情報を伝達する機構及び伝達システム。インターネットもマスメディアの一つとして位置づけられる。
メタボリックシンドローム	内臓脂肪の蓄積により、動脈硬化、さらには心筋梗塞や脳卒中になりやすくなる状態。「肥満症」「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症（高脂血症）」といったリスクが重なって生じる。「内臓脂肪型肥満」に「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち2つ以上を合併した状態をいう。
メンタルヘルス	精神面における健康のこと。「こころの健康」とも称され、主に精神的な疲労、ストレス、悩みなどの軽減・緩和とサポートを行う。うつ病などの心の病気（精神疾患）の予防を目的とした場面で使われる。
ヤ行	
要介護認定者	介護保険制度において「要介護者」または「要支援者」と認定された人。
ラ行	
ライフスタイル	本計画では、家族構成や本人を取り巻く社会環境等によって構築される生活の様式のことと定義する
ローレル指数	児童・生徒の肥満の程度を表す指数。 体重（kg）÷身長（cm）の3乗×10,000,000 で表される。 116～144 を「標準」とし、100 以下を「やせ」、101～115 を「やせぎみ」、145～159 を「肥満ぎみ」、160 以上を「肥満」とする。
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）	運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態のこと。骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなる。
ワ行	
ワーク・ライフ・バランス	「仕事と生活の調和」。内閣府は、「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」において、仕事と生活の調和が実現した社会とは「国民一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できること」と定義している。

4. 資料出典

凡例	資料の出典
* 1	健康づくりに関するアンケート（平成 25 年度実施）
* 2	妊娠届出時アンケート（平成 25 年度）
* 3	3 歳児健康診査（平成 25 年度）
* 4	平成 24 年度特定健診・特定保健指導法定報告結果
* 5	国保データベースシステム（平成 25 年度）※
* 6	その他

※保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的に構築されたデータベース。特定健康診査・特定保健指導や医療、介護保険等に関する統計情報が集積されている。本計画では、主に特定健康診査と糖尿病有病者に関する数値を使用している。

宇治市健康づくり・食育推進計画

平成 27 年 3 月

発行 宇治市
編集 健康福祉部 保健推進課
〒611-8501 京都府宇治市宇治琵琶 33 番地
T E L : 0774-22-3141 (代表)
F A X : 0774-21-0408
E-mail: hokensuishinka@city.uji.kyoto.jp

