

令和4年度 第1回宇治市健康づくり・食育推進協議会 会議録

□日 時 令和4年7月25日（月）13時30分～15時30分

□会 場 うじ安心館 3階ホール

□参加者 協議会委員：近藤委員、福田委員、中村長隆委員、高木委員、佐久間委員、関口委員、西村委員、村下委員、井上委員、田中委員、切明委員、日野委員、長岡委員、小森委員

その他出席：教育委員会教育部 副部長 上道貴志
産業観光部 副部長 前田聖子
人権環境部 副部長 前田貴徳
福祉こども部 保健推進課長 栗田益典
事務局：宇治市健康づくり推進課

□欠席者 協議会委員：石原委員、皆川委員、藤井委員、松丸委員、中村麻伊子委員、四方委員

□次第 1. 開会

2. 委員紹介

3. 役員（会長・副会長）選出

4. 報告事項

健康づくり・食育に係る取組報告と今後の予定

5. 協議事項

地域に根差した健康づくりのための地域協働について

6. 情報提供

(1) 「オンライン健康相談の効果実証結果等」

京都大学 主任教授 近藤 尚己 氏

(2) 「宇治市における京都府栄養士会の活動について」

公益社団法人京都府栄養士会 栄養ケア・ステーション委員 切明 友子 氏

(3) 「京やましろ産食材提供店の取組について」

京都府山城広域振興局 農林商工部 農商工連携・推進課長 小森 聡 氏

7. 閉会

【会議内容】

1. 開会

2. 委員自己紹介

3. 役員（会長・副会長）選出

- 推薦により、会長近藤委員、副会長福田委員が選出される。

4. 報告事項

健康づくり・食育に係る取組報告と今後の予定

報告者：事務局

- 資料3「健康づくり・食育に係る取組報告及び今後の予定」に基づき、令和3年度及び令和4年度以降の健康づくり・食育推進事業の取り組みについて報告
- 宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA について報告

《令和4年度の宇治市の取り組みについての意見交換》

委員：1歳8か月から3歳頃の子どもに虫歯が増えているとの報告について、大事なのは妊娠時期での指導が必要であると伝えていたものの、3年度と4年度を見比べると実施事業に変化がないために出来れば強化してほしい。

また、日本全体で学童期の健康教育が遅れていると言われている。歯科の分野について、歯周病は学童期から問題になってくるが、正しい教育が行われていない。妊娠する前の大学生や高校生にも正しい健康知識が必要であるとする。少年期、青年期について、特に歯科の分野で事業が少ないので、中学校等へ食育についての出前講座だけでなく、その他の健康講座についても出前講座を考えられてはどうか。

委員：宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA について、加入団体の協力のもと、様々なイベントを実施できている。先日うーちゃ学校を開催し、万願寺とうがらしを収穫したのち、料理を振る舞うイベントを実施した。子ども達が赤い万願寺とうがらしにかぶりついていてビックリした。万願寺とうがらしは辛いと思われているかもしれないが、すごくジューシーであった。スーパーで売られているものではきっと抵抗があったと思う。自分が収穫したものだからこその光景であったと思う。子ども達から気付きや学びを得られる。

今後も加入団体同士でのコラボ実施を大切に、イベントを実施していきたい。

食いく先生の冊子について、学校関係者にどのように活用されているのかお聞きしたいのと、今後引き続き活用していただきたいと思っている。

うーちゃフェスタを来年1月8日に開催予定。是非皆さんと盛り上げたいと思っているので、もし参加していただける団体等あればお声がけいただきたい。

副会長：うーちゃフェスタの参加方法等、周知の時期を教えてください。

委員：現在募集中である。舞台発表や展示ブースや体験ブースや測定ブース、マルシェという形で販売ブースもあるので、参加していただけたらありがたい。

事務局：（歯科に係る意見に対する回答）次世代の健康づくりはどのようにしていくかが大切だと考えている。ご意見のとおり3年度から4年度にかけて新たな事業が組み込まれてなかったが、保健推進課と協力して新しい事業ができないか検討したい。小学校への講座については、現在適塩について実施しているが、歯科は大事な分野であるので、学校等との連携含めて一緒に何かできることがないか検討していく。また、歯科医師会とのご協力のもと、何か出来ればと考えている。

委員：妊婦歯科健診は全員が受診している訳ではないので、できるだけ周知していきたい。受診率をどのように上げていくかが課題であると考えている。

副会長：事務局の報告の中で適塩の推進には野菜の摂取も重要であると説明があったが、何か意見や取り組み案等あればご発言をお願いしたい。

委員：市場で野菜を沢山食べようという取り組みについては現在特に行っていない。一般的に一日350g野菜を食べようと言われているが、なかなか生で350g食べることは難しく、煮たり焼いたりすると沢山食べられる。野菜に興味を持ってもらうために、自身で野菜の収穫をしたり、家で野菜を育てると野菜の成長が見られるし、おいしい食べ方や、上手な育て方を勉強できる。子ども達は学校や保育園等で野菜を育てているところもあるが、家で野菜を作ると興味を持ってもらいやすく、沢山野菜を食べてもらえるのではないだろうか。

また、兵庫県の淡路島の農協組合員の方に教えてもらった言葉で、人生は「すこやかだ」と教えていただいた。語呂合わせで、「す」は酢の物、「こ」はごま、「や」は野菜、「か」は海藻、「だ」は大豆、これらをバランス良く食べると健康に良いと仰られていた。

委員：野菜の話があったが、南部市場で先日話を聞いたら、10月13日がイモの日と教えていただいた。同じように野菜の日を作って野菜の大事さを周知していくと良いのではないか。幼稚園ではブロッコリーや小松菜等を育てている。また、学校でも努力されているなど感じている。子ども達は例えば小さいミニトマトでも自分で育てた野菜を大切に食べている。地道に各家庭や学校で努力し続けることが大切であると感じているし、可能であれば市場でも同じように何か企画していただきたい。

また、当団体では毎年開催している「歯のひろば」というイベントで歯に良いおやつを提供している。ここ数年はコロナで実施出来ていないが今年は11月頃に予定している。子どもだけでなく、親へも教えられる。本日の協議で、野菜を取り入れたおやつを提供するのもいいと思った。

副会長：実際に自分で作った野菜だと食べてみようという気になり、結果的に好き嫌いが減るといったデータも出ている。そういうきっかけになる取り組みは良い。また、PRの方法等いいアイデアがあれば意見ををお願いしたい。

委員：歯科の1歳8か月児健診での虫歯の保有率の増加について、園では年に2回の健診があり、気になることがあれば聞く機会がある。年長等大きいクラスでは自分でブラッシングをしていたが、コロナ禍になり、歯磨きをする際に水が飛散することから実施できていない。集団の場で虫歯を進行させないための対策方法があれば教えてほしい。

委員：コロナ禍でのブラッシングについて、子どもへは難しいが、成人へは口を閉じてブラッシングをしてくださいと指導している。本来はしっかりブラッシングしなくても虫歯にならないのが一番良い。感染の窓と言われている時期がある。歯科健診だと1歳8か月児健診や3歳児健診である。その時期に砂糖が沢山はいったおやつを与えない等、口の中に虫歯になる菌を定着させなくすることが大切である。最近は砂糖が入っていない離乳食等も出ているので、利用すると良い。

副会長：歯科の分野を取り入れた食育をしていけばより良くなる。食育の出前講座の講師紹介ブックを配布されていると報告があったが、それについて意見あればをお願いしたい。

委員：本校の小学校では、給食についてみんなで楽しくいただきましょうとしているが、現在は黙食と子ども達にとって厳しい状況であるが、給食は食育の大きなチャンスと考えている。宇治市では絵本やお茶に関する献立、行事食、噛み噛み給食など実施している。学級園ではかぼちゃ、ミニトマト等、支援級ではイチゴ等を作っている。また、ボランティアの方がきゅうり、アスパラガス、長なす、トマト、落花生等たくさんの種類の野菜を育てている。

子ども達には玉ねぎの収穫や、サツマイモの植え付けをさせてもらっている。また収穫した玉ねぎを持ち帰ってもらい、家族皆で食べてもらっている。

子ども達には出来るだけ土に触れたり野菜の収穫をしてほしい。この数年は規制がかかる状況であるが、可能な限り実施していきたい。

イベントの広報の方法であるが、チラシ等を発達段階に応じて説明、配布している。

イベントに関して、出かけていくのは楽しくて良いと思うが、小学生は親に連れて行ってもらわないといけない面がある。出前講座や食いく先生のように学校に来ていただけるイベントがあれば皆が参加できるのでありがたい。

委員：虫歯に関する補足説明になるが、虫歯菌が感染の窓の期間に移らなければいい。赤ちゃんを育てる親から虫歯菌が移らないようにするには、妊娠期に歯の治療を行う等により虫歯菌を減らすという教育が必要である。

副会長：来年の取り組みには是非食育に歯科の分野を取り入れていただきたい。

5. 協議事項

地域に根差した健康づくりのための地域協働について

○協議

副会長：各団体での活動において、地域と共に協働されていることや、協働するにあたり工夫されていること、取り組みについてのアイデア等、様々な意見をいただきたい。

委員：南部市場では、各地農協と取引させていただいている。農協のご協力のもと、例えば徳島県鳴門市の農協と若葉の会と一緒に食材講座をさせていただいている。また、6月には京都文教短期大学と和歌山県の梅を使った食材の講座を実施した。過去には長崎県や宮崎県の農協の方に来ていただき、食材講座を行ったこともある。小学校から市場の見学に来られている。事前に連絡をいただければ、市場の見学や卸売会社に食いく先生がいるので解説をさせていただける。また、コロナで現在行っていないが、春と秋に行っている市場一般開放について緩和され次第再開したい。

委員：7月23日に食育のトークショーに参加した際の講演がとても良かった。小学校に行って出汁を提供しても味が分かってもらえなかったとのこと。日本料理の基本は出汁であるが、それを分かってもらえないと次に行けないので、出汁の味を伝えていくことの必要性を感じた。また、小学校で15年ほど勤務していたが、母子家庭の子どもからカップヌードルの作り方が分からず、粉を入れずに食べて味がなかったと言われたことがあり、様々な環境下に子どもはいると感じた。給食についても、クラスによって残るところと残らないところがあった。嫌いなものでも一口なら食べられると一口の大きさに分けると残さず食べてくれる。嫌いなものでも口にすることで徐々に食べられるようになる。特別なイベントだけでなく、日々の生活の中でも取り組めることはある。

委員：宇治市民間保育連盟は19園あるが、食育をテーマに野菜を育てたり収穫等を行っている。自分で育てたもの、自分で収穫したものは買ったものより一層美味しく感じられる。乳幼児の場合はお昼ご飯の食べ方を見ていれば気になる食べ方をしている子どもがいる。学童保育では、こども食堂をしながら子ども達を見ているが運営していくのが厳しい状況である。先ほど出汁の話があったが、出汁をとるには経費がかかる。適塩等の重要性はもちろん分かっているが、集団だと食材費等かかるので、ネットワークの構築や食に対しての援助等があれば各乳幼児施設で活かして取り組める。このような場を通じて、様々な分野で情報を持たれている団体同士、ネットワークとして繋がり、無駄をなくして子ども達の育ちを豊かにしていきたい。

委員：食生活については、イベントだけではなくて日常生活である。美味しい、楽しいが食育の観点であると思う。野菜を収穫して楽しい、美味しいと感じると日常の食事が美味しくなる。一日三回の美味しい！楽しい！が栄養にも結び付くので、まずは日常の積み重ねが大切である。インスタントラ

ーメンの作り方が分からないとあったが、色々な家庭の事情を抱えている。食に対して、作るのが大変だと感じている方へ、例えば5分で作れる料理等、それぞれのご事情や年齢などの目線に合ったアドバイスをしていかなければならないと感じている。

副会長：全年代に何かを発信するのは難しいとは思いますが、保育園、小学生、中学生を通して、その場だけで終わるのではなく、家庭に持ち帰り家族を巻き込んで食に関して話す機会が増えると良い。食に関しては様々な意見が出たが、体を動かすスポーツの側面から何か意見はあるだろうか。

委員：体力増進、健康維持という形でニュースポーツひろばを実施している。土曜日の午前中、金曜日の夜間に黄檗体育館等で実施しているが、コロナの影響もあり参加者が少ない。コロナ前に比べると少なくなっている。

副会長：取り組み内容や参加者の年代を教えてください。

委員：一般市民向けに、文化スポーツ課にパンフレットの配架や宇治市ホームページにて広報している。コロナ前はオープン参加であったが、現在は事前予約制になっている。参加者の年代については、小学生とその家族、高齢者がメインである。ニュースポーツとって、ファミリーバドミントン、ショートテニス、ラージボール卓球等、競技スポーツではなく、色々な年代が健康づくりのために楽しめるスポーツをしている。

副会長：どこかの団体と一緒に実施し、周知され参加者が増えればと思う。

会長：このような取り組みは一番困っている人たちにサービスが届くかが重要である。宇治市では、子どもに力を入れており、それはすごく大切なことだと感じた。子どもの頃の習慣は一生ものになる。例えば、資料3にあったような教室で学ぶ機会について、学校に来れない子ども達や障害を持つ子ども達に届く活動をされているのか、またアイデアがあればお聞きしたい。また、高校生や大学生等、自立する少し前の年代の方々への食の問題について、自然と野菜の摂取量を増やす取り組みはないかお聞きしたい。報告の中でセブンイレブンと連携してレシピを提供すると話があったが、東京都足立区では管理栄養士とディスカッションし、カップラーメンと乾燥ワカメを近くに陳列して野菜の摂取を促したり、もやしとツナ缶と海苔と一緒にレンジで温めたらすぐに完成する等、簡単に野菜も食べられるレシピの提供を行っている。管理栄養士から当初は料理と呼べるのか不安視する声もあったが、まずはやってみようという簡単なレシピの紹介を始めた。このように固定概念にとらわれないユニークなアイデアがあれば意見をいただきたい。

副会長：高校生や大学生は自分で食を選択し始める時期である。

本大学では下宿生の男性に集まってもらい、コンビニに売っているような身近なもので野菜を摂れる料理教室を行ったことがある。包丁を使わず、ハサミのみで出来る料理を提案した。セブンイレブンとの取り組み紹介の中で、QRコードで読み取りができるようにすると説明があ

ったが、具体的に計画されていることがあれば教えていただきたい。

事務局：QRコードを読み込んだら市のホームページに繋がり、簡単に作れるレシピが表示されるようにしたいと考えている。うどん、レタス、サラダチキンで作れる簡単レシピ等を考案している。現在栄養士で分担していくつかメニューを考えているので、公開する頃には数種類のレシピを提供できるよう計画している。

副会長：大学生にとって、簡単に調理出来るか、加えて値段も重要になる。レシピ公開時になるべくお金がかからずに出来るレシピであればより良い。

事務局：何分で出来るか、何円で出来るのかを段階的に分けていくつかレシピ提供できるよう考えている。

副会長：会長から、学校に来れない人へのアプローチの方法等についてとのご発言があったが、何か意見はあるか。

委員：料理を作る時間を短くするというのが主流になっているが、食育と考えたときに、命に繋がることに対しそんなに短い時間でしなければならないのか疑問であるし反対である。料理には時間がかかるものであると高校生や大学生の時から教え、育てるべきではないか。一食にきっちり必要な量を食べようと思ったら料理に時間はかかるものだと若い時から知っておいてもらいたい。

副会長：これまでの食文化を伝えていくことや、料理の大切さ、食の大切さは大切にしつつ、時短料理はそれらを知ってもらうきっかけの一つとしての取り組みであると思うしゴールではない。徐々に本来の料理へ導いていくことが大事である。

委員：単身赴任者向けに、コンビニの出来合い商品で何を揃えれば栄養が取れるのかまとめられたサイト等があるが、それは入口であって、実際に揃えるとお金がかかるために自炊するようになるなど考えられる。今はコンビニを用いたアイデアが出ているので研究していけば良いと思った。

会長：決して文化を蔑ろにしている訳ではない。簡単な料理についても、美味しく味付けの奥にある文化は当然にある。野菜を摂りたい気持ちはあるが、なかなか時間がない人に対し、心のハードルを下げられるような仕掛け、仕組みを皆で協力して作っていくべきである。一時間かけて作れる料理だけではなく、簡単に子どもにも作りやすいレシピも提供する等、複数の選択肢がある町が良いと考えている。

委員：料理に致命的な失敗はない。失敗することによって探求心が生まれるし、より美味しいものを食べようという気持ちが出てくる。共働きのご家庭が多い中、短い時間で栄養価がある日本の食文化を伝えられるようなメニューを考案されたら素晴らしい。食には時間がかかるものを認識しな

がら日々生活することが大切である。

副会長：文化を大切にしていきながら、少しでも野菜の摂取量を上げるような取り組みを行っていただければと思う。今後、この協議結果を宇治市の取り組みに反映していただければと思う。

6. 情報提供

(1) 「オンライン健康相談の効果実証結果等」

報告者：京都大学 近藤会長

- 現在、新型コロナで妊婦や子育てをしている親が孤立している。若い女性の自殺が増えたと報道されている。ソーシャルディスタンスで病院にも行き辛くなり、さらに孤立を深めている実態があった。そんな中、横浜市ではオンライン健康相談というサービスを実施した。産婦人科の医者と小児科の医者が会社を立ち上げて始めたもので、SNS で医師や栄養士へ直接健康相談ができるアプリである。
- 横浜市が提供し、妊婦さんが産後うつ病にならないよう予防できるかを、実際にサービスを提供しながら実証したものである。
- 横浜銀行も出資している。一般的に、福祉的な活動については自治体が持ち出しで行うことが多い。本件はS I B（ソーシャル・インパクト・ボンド）という手法を用いて、資金提供者に対して、成果が上がるほど投資機関もその分事業費が増えるという仕組みである。
- 評価については、投資家と評価する機関が繋がっていると正確な評価が出ない可能性があるので完全に独立している、東京大学（当時所属）の当教室が請け負った。
- 非常に高い効果が出ており、産後うつになる危険性が約 23%減少した。投資機関との契約に基づき、追加還元を行った。産後うつ病患者を治療するためには、イギリスでは数百万円かかるという試算されている。社会的コストがかかるが、それを予防できていることから合理的であるし、何より産後うつという非常に辛い病気を一人でも多く予防出来た。
- こども食堂や高齢者サロン等、現地に集まることが難しい中、オンラインで繋がりを作る仕組みづくりが進んでいる。このような形も一つの健康づくりではないかと考える。また、資金調達の面でも参考になると思い、紹介した。

(質疑応答等)

- 前回の協議会の際に、健康づくりには運動が大事であるが、人との繋がりもとても重要であるとお話されていた。コロナ禍の中、どうやって人との繋がりを作ろうか考えていたが、今回の事例を紹介していただき、自身の団体でも活かしていければと思った。
毎日の食事が大切であるし、食育は日々の取り組みが大切である。興味のない人についてはイベント等で食や健康づくりを知ってもらうための仕掛けづくりをしていきたいが、コロナ禍であり、万が一開催できなくなった際にもオンラインを利用して開催したいと思っていたので非常に良い事例を紹介していただいた。

Q. 紹介事例はスマートフォン等を利用した手法であるが、高齢者世代といったスマートフォンに馴染みのない世代へもこのような手法で役立つだろうか。

A. 様々な世代向けのオンライン医療相談サービスは普及している。簡単に操作できるスマートフォンやタブレット端末も普及しているので、アプリのデザインの仕方次第であると思う。ただ、様々なサービスがあるため市民向けに良いものか見極めは必要である。

(2)「宇治市における京都府栄養士会の活動について」

報告者：公益社団法人京都府栄養士会 切明委員

京都府栄養士会では、皆さんが日常生活を営む上で、基本となる食事について悩みを抱える方へサポートをしている。今年度宇治市から業務委託された事業4つを情報提供させていただく。

■糖尿病性腎症重症化事業ハイリスク者保健指導業務

糖尿病受診中や中断されている方で腎機能に影響が出ており放置すれば人工透析を導入する可能性が高い方を対象として栄養指導を行い人工透析への移行を防止する。

■介護予防日常生活支援総合事業訪問型短期集中予防サービスに関する業務

要支援1か2の方を対象に、要介護状態にならないように自宅訪問し食生活支援を行う。

■高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業 通いの場への積極的な関与に関する業務

自主的に集まり運動、趣味、ボランティアをしているグループを「通いの場」と呼び、通いの場に対しフレイル予防対策の食の情報提供を行い、フレイルリスクが高い方については個別に指導を行う。

■宇治市 ICT 型特定保健指導事業

コロナ感染予防のために対面ではなく PC 等を用いて面接し食生活指導を行う。

(3)「京やましろ産食材提供店の取組について」

報告者：京都府山城広域振興局 小森委員

■山城産農産物の地産地消を推進している。山城産農産物を使った料理を提供されているお店、加工品等を販売されている飲食料点小売業のお店に登録していただいている。今年度も新規募集をしているので、お知り合いの方へのお声がけをお願いしたい。登録されたお店には登録認定のプレートを配布している。今後イベント開催を予定しているので、こういった取り組みを通じて地産地消を推進していきたい。

《全体を通しての総評》

会長：健康づくりへの環境づくりについて、何を優先すべきかを考えていく必要がある。野菜を買いたくても売っていなければいけない。健康づくりを意識する余裕がない方もいる。明日の仕事に不安がある方、将来の希望がない方々がまず生きようと思える場を作る。そして、生きがいを持つために健康づくりや食育に関する活動が関係してくる。コロナ禍で我々が実感したことでもある。世の中には孤独を感じている方々が多く、宇治市にもあるこども食堂等の拠点は大切である。また、高齢者の通いの場など交流の場が生きがいを持つ場となり、その中で文化としての食、食を通じた交流で生きがいを持つものであると考えている。そのような場を広げていければと思う。一人の人間、一つの組織では実現できないので、様々な分野からアイデアを出し合い一緒にやることを考えて具体化していければと思う。生活困窮者世代の子どものための健康指導への取り組みについて世界中の論文を纏めたことがあるが、ほぼ全ての活動に食が関わっていた。ボラン

ティアで勉強を教える支援の集まり等では、ご飯を提供し交流の場を作っていた。人にとって根源的なものである栄養補給だけでなく、地域を作り、人を育てるためのものとして食を通じた交流が増えると自然と誰もが健康になれる街づくりに繋がっていくと思うので、引き続き様々なアイデアをいただきたい。

■事務局から、連絡事項等

本日いただいた様々な意見を踏まえて、今度の取り組みに活かしていきたい。次回の協議会は令和5年1月を予定している。

7. 閉会