

健康づくり・食育に係る取組報告及び 今後の予定

令和4年度 第1回宇治市健康づくり・食育推進協議会
令和4年7月25日

計画の体系

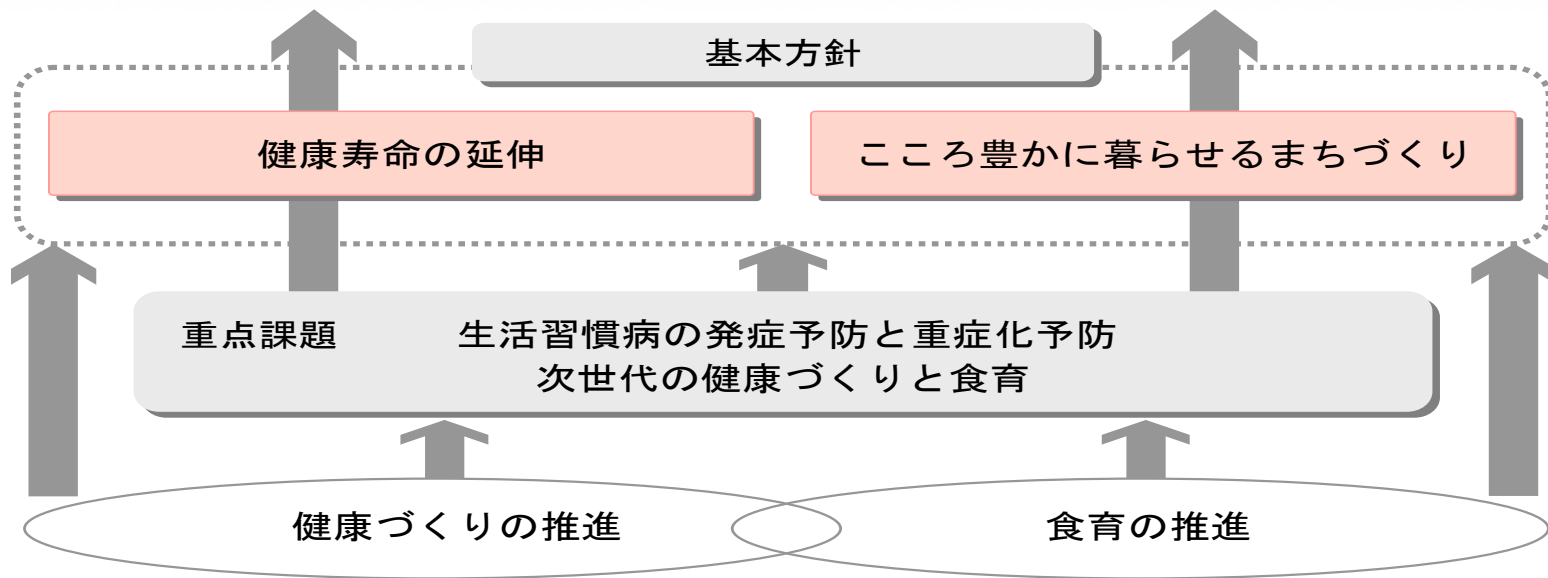
基本理念

「こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち」

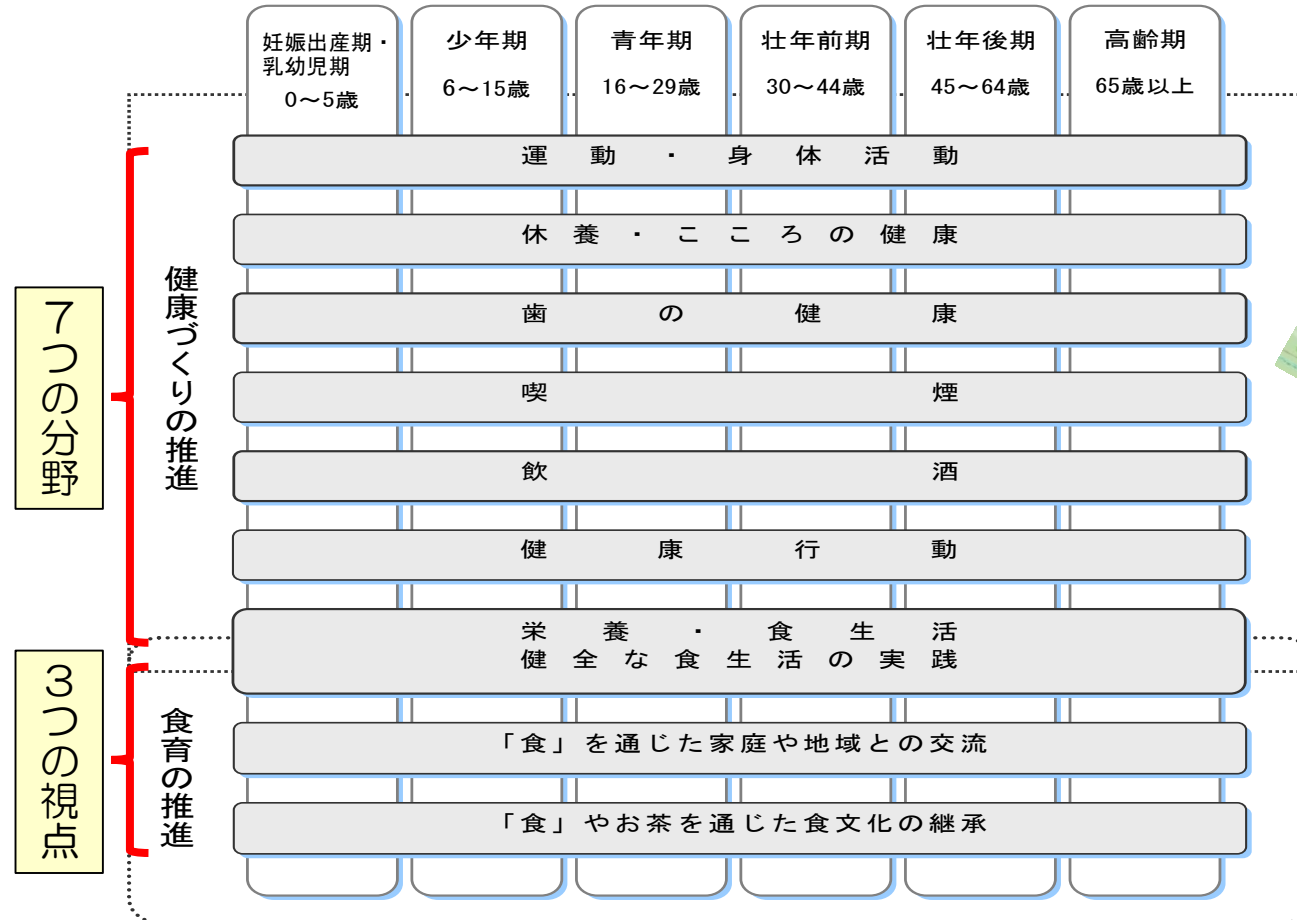


基本目標

「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



宇治市健康づくり・食育推進計画



○計画の期間

平成27年度～令和6年度（10年間）

○中間評価

令和2年度に実施

令和2年度中間評価

アンケート調査（対象・内容）

○実施概要

＜調査対象・調査方法＞

- ◇小学生：市内の4小学校（御蔵山・大久保・北小倉・三室戸）で
直接配布・回収
- ◇中学生：市内の3中学校（宇治・東宇治・西宇治）で
直接配布・回収
- ◇成人：市内在住の16歳以上から3,000名を無作為抽出
郵送による配布・回収（WEBでも受付）

令和2年度中間評価

アンケート調査（回収状況）

<調査期間>

◇小学生：令和2年9月から10月まで

◇中学生：令和2年9月から10月まで

◇成人：令和2年10月1日から23日まで

<回収状況>

区分	配布数	有効回収数	有効回収率
小学生	418	416	99.5%
中学生	528	495	93.8%
成人	3,000	1,204(紙 572 WEB 632)	40.1%

令和2年度中間評価

令和3年度以降の重点的な取組内容

	ライフステージ	重点的な取組内容	分野
健康づくりの 推進	妊娠出産期・乳幼児期	外遊び	運動・身体活動
	少年期	電子メディアとの付き合い方	休養・こころの健康
	青年期	喫煙対策	喫煙
	壮年期	メタボリック シンドローム対策	栄養・食生活 運動・身体活動
	高齢期	フレイル対策	栄養・食生活 運動・身体活動
食育の推進	全年代	適塩 早寝・早起き・朝ごはん	健全な食生活の実践

令和3年度の主な取組報告

令和3年度以降の重点的な取組内容

	ライフステージ	重点的な取組内容	分野
健康づくり の推進	妊娠出産期・乳幼児期	外遊び	運動・身体活動
	少年期	電子メディアとの付き合い方	休養・こころの健康
	青年期	喫煙対策	喫煙
	壮年期	メタボリック シンドローム対策	栄養・食生活 運動・身体活動
	高齢期	フレイル対策	栄養・食生活 運動・身体活動
食育の推進	全年代	適塩 早寝・早起き・朝ごはん	健全な食生活の実践

1) 運動・身体活動

①宇治市政だより 健康コラムの掲載 「外遊び」 「メタボ対策」 「フレイル予防」

②コロナ禍での動画配信 ・筋肉チャンネル ・くうー茶ん>サンバde体操 ・宇治市オリジナル健康体操 「おうじちゃま体操」

③各種健康教室の開催

- ・親子でできる！運動講座
- ・からだメンテナンス講座
- ・プロから学ぶ 65からの本格筋トレ 他

宇治市
オリジナル
健康体操

笑顔で健やか宇治のまち

健康づくり推進課

まずは自己点検！

①BMIで肥満度をチェック
計算式：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
18.5未満 18.5以上～25未満 25以上

②内臓脂肪の蓄積をチェック
ウエスト周囲径(おへその高さの周囲)
男性 85cm以上 女性 90cm以上

※BMIが22にあるときの体重は標準体重で、最も適当な体重といわれています。

※ウエスト周囲径が90cm以上あるときは、内臓脂肪の蓄積が著しく、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

※食を付けて！思わず食べちゃうその一口！
毎日50kcal余分にとると、1年後には約2.6kgも体重が増加する結果に・・・
50kcalは茶碗めし3杯、チョコレート10g、マヨネーズ大さじ1/2程度。

運動は組み合わせが効果的
脂肪を燃やす有酸素運動に、筋肉を増やして代謝を上げる無酸素運動を加えると、より効果的です。

【有酸素運動】ウォーキング、水泳、サイクリング、リズム体操など

【無酸素運動】腹筋・腕立て伏せ・スクワットなど

【おうじちゃま体操】
【有酸素運動】
【無酸素運動】

参考文献：厚生労働省ヘルスネット
【内臓脂肪】減らすための運動

新カロリーのおすすすめ情報
カロリー控えめな一品を取り入れてみませんか。
「水菜のみそ和え」(材料2人分 一人分のエネルギー 25kcal)

【材料】水菜……………40g
白菜……………30g
にんじん……………20g

【作り方】
①水菜は根を切り長さ3cmに切る。白菜は長さ3cmの縦切り、にんじんは薄切りで長さ3cmの千切りにする。
②鍋に湯を沸かし、にんじんをさっとゆで、水菜、白菜も湯通ししてざるに上げ水気を切る。
③ボウルにAを入れ混ぜ合わせたのを②を加えて和える。
④器に③を盛り、ゆずの皮を千切りにして上に散らす。

だし……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
みそ……………大さじ1/2
ゆずの皮……………少々

レシポ提供：市食生活改善推進員 役員会「西隣の会」

メタボ撃退！
お腹の脂肪を減らすコツ！

今年の健康診断は受けましたか？新型コロナウィルスの影響による外出自粛で、お腹周りの気になる方もおられるのではないのでしょうか。体脂肪増加の主な原因は、過食と運動不足です。年末年始のイベントを上手に乗り切り、一年を締めくくりましょう。

健康づくりが役立ちます
健康づくりが役立ちます
健康づくりが役立ちます

宇治市政だより 令和3年12月1日号



1) 運動・身体活動

- ④宇治市オリジナル健康体操「おうじちゃま体操」の普及啓発
令和4年1月9日のうーちゃフェスタ2022にて体操を披露
市内の保育園児も出演



宇治市
オリジナル
健康体操

令和3年度以降の重点的な取組内容

	ライフステージ	重点的な取組内容	分野
健康づくり の推進	妊娠出産期・乳幼児期	外遊び	運動・身体活動
	少年期	電子メディアとの付き合い方	休養・こころの健康
	青年期	喫煙対策	喫煙
	壮年期	メタボリック シンドローム対策	栄養・食生活 運動・身体活動
	高齢期	フレイル対策	栄養・食生活 運動・身体活動
食育の推進	全年代	適塩 早寝・早起き・朝ごはん	健全な食生活の実践

2) 喫煙

- ①宇治市政だより
健康コラムの掲載
- ・たばこについて

- ②ホームページへの掲載
- ・受動喫煙対策について

笑顔で健やか宇治のまち

(一)健康づくり推進部

喫煙は、健康づくりの役にたつ情報をお届けします

喫煙はしたいけれど、まだ断る切っ掛けの出来ないあなたへ

本報「健康づくり」で、喫煙の害や禁煙の大切さについて、様々な情報が掲載されています。また、喫煙者の健康被害を防ぐための対策についても、詳しく紹介しています。ぜひ、本報を参考に、喫煙の害を減らし、健康な生活を送ってください。

喫煙は、健康づくりの役にたつ情報をお届けします。本報「健康づくり」で、喫煙の害や禁煙の大切さについて、様々な情報が掲載されています。また、喫煙者の健康被害を防ぐための対策についても、詳しく紹介しています。ぜひ、本報を参考に、喫煙の害を減らし、健康な生活を送ってください。

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

喫煙者の割合の推移

令和3年度以降の重点的な取組内容

	ライフステージ	重点的な取組内容	分野
健康づくり の推進	妊娠出産期・乳幼児期	外遊び	運動・身体活動
	少年期	電子メディアとの付き合い方	休養・こころの健康
	青年期	喫煙対策	喫煙
	壮年期	メタボリック シンドローム対策	栄養・食生活 運動・身体活動
	高齢期	フレイル対策	栄養・食生活 運動・身体活動
食育の推進	全年代	適塩 早寝・早起き・朝ごはん	健全な食生活の実践

3) 栄養・食生活

① 適塩の推進



『宇治市、適塩はじめました。』

① 普及啓発

- ・普及啓発用パンフレットの配布
- ・イベントにて適塩パネル・かゝたの展示
- ・適塩をテーマとした健康展
- ・「Myけいはんな」出演(KCN京都)
- ・市HP特別サブサイト開設
- ・らくだ6.0プロジェクトサイトへの掲載
<https://rakuda6.fundely.co.jp/>

② 教育

- ・小中学生対象適塩講座
(南宇治中学校)
- ・市民対象適塩講座
(4種、計6回開催)

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2回 7月と12月)

普及啓発用パンフレット



小学生でも
分かりやすく
漫画で学べる



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

適塩にしても美味しくなる
調理のポイントを掲載

宇治市考案
適塩のマニュアル本
各種講座で活用

各種パンフレットは、宇治市ホームページよりダウンロード可能
<https://www.city.uji.kyoto.jp/site/choju/5934.html>

適塩かるた



適塩かるた

読み札の募集

- ・小学生や宇治市健康づくり・食育アライアンス加入団体よりアイデア募集

かるたの配布

- ・新型コロナウイルス感染症の影響で適塩授業を実施できなかったため、市内小学校、育成学級、保育所（園）、認定こども園、幼稚園に配布
- ・今後、当かるたを用いた適塩に関する出前講座を実施予定

普及啓発

- ・イベントやショッピングセンターにて、適塩パネル・かるたの展示（計2回）



適塩パネル・かるたの展示

早寝早起き朝ごはんフォーラムin宇治
令和3年11月14日（日）

中学校での適塩講座

南宇治中学校 3年生 (3クラス87名)

グループワークで適塩PR動画のキャッチコピーを考えてもらいました。



京都岡本記念病院腎臓内科 劉医師による適塩講座

3) 栄養・食生活

②食育の推進

食育だよりの発行（毎月）

- ・ ホームページに掲載
- ・ 宇治市公式LINEで配信
- ・ 健康づくり推進課窓口及び乳幼児健診会場等に設置
- ・ 健康づくり食育アライアンス
ホームページ・Facebook掲載
加入団体へメール配信

食育ラジオリレー（毎月）

- ・ 食育関連団体がリレー方式で出演

毎月19日は「食育の日」 食育だより 12月号 発行元：健康づくり推進課 発行日：2021年12月19日

冬太りを防ごう！

冬太りについて

「冬太り」という言葉があるように、冬は年間を通して一番太りやすい時期と言われています。寒さで体を動かさなくなったり、厚着になるので体型への関心が薄れ、気が緩み家でダラダラと過ごしてしまいやすいです。また冬は気温が下がるため、脂肪や水分をため込みやすい体になり冬太りになりやすくなります。

主な冬太りの原因は??

消費カロリーの低下

間食が摂れる 運動不足

+ 体温の低下

食べるイベントが多い

クリスマス 忘年会

お正月

食のイベントが多い → 冬はクリスマスに忘年会にお正月にとイベントが多く、食事やお酒を飲む機会が増えるため、カロリーをいつもより摂り過ぎてしまいます。食べ過ぎた次の日は食量を減らすなどして調整を心がけましょう

消費カロリーの低下 → 寒さで室内で過ごす時間が多くなったり、お正月休みで外に出る機会が減り、運動不足で消費カロリーが低下してしまいます。また家にいることで、つい間食が多くなってしまい摂取カロリーは増加してしまいます。

クリスマス・年末によく食べる食べ物のカロリーは??

イチゴのショートケーキ 1カット(90g)・・・265kcal	フライドチキン 1本・・・237kcal	ピザMサイズ 1ピース・・・111kcal
切り餅 1個(50g)・・・117kcal	年越しそば(えび天入り) 1杯・・・491kcal	伊達巻 2切れ・・・125kcal

実は冬ってやせやすい時期??

冬は夏に比べ、基礎代謝が高いのは知っていますか？基礎代謝とは何もせずに（生命活動を維持するため）体が使う消費量の事です。冬は寒さから体を守るために多くのエネルギーを使います。摂取カロリーを摂り過ぎなければ夏よりもやせやすい時期であると言えます。

令和元年度～活動開始

宇治市健康づくり・食育アライアンス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



宇治市健康づくり・食育推進計画
平成27年度～令和6年度

アライアンスU-CHAのめざすところ

- 加入団体数を増やし、地域における健康づくり・食育活動を活性化する
- すべての人が、自分自身の健康に関心を持てる環境づくりに取り組む

加入団体数（令和4年6月末時点）

76団体 ・健康づくり 35 団体
・食育 41 団体

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA
令和3年度 主な活動内容

事業内容	時期	実績
市民会議	令和3年 6月～令和4年3月	計7回
うーちゃフェスタ	令和4年1月9日(日)	会場:アル・プラザ宇治東店 参加団体28団体 来場者延べ500人
うーちゃ学校	令和3年 5月～令和4年3月	計6回 うち1回、緊急事態宣言のため中止
うーちゃ弁当・メニュー	11月と1月	計2回 販売数773食
うーちゃんねる	通年	年間8本
情報発信 ホームページ、フェイスブック	通年	随時

令和3年度 宇治市におけるライフステージ別の各事業数について

		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	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	4	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	7	13	12	12	21	20	25
食育の推進		17	29	38	35	36	25	25

令和4年度の主な取組予定

令和4年度 宇治市におけるライフステージ別の各事業数について

		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	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	4	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	7	14	12	12	22	21	27
食育の推進		18	29	39	36	37	27	27

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA
令和4年度 主な活動内容

事業内容	時期	備考
市民会議	令和4年5月～ 令和5年3月頃	概ね2か月に1回 計6回
うーちゃフェスタ	令和5年1月8日(日)	宇治市生涯学習センター、 産業会館にて開催
うーちゃ学校	令和4年4月～ 令和5年3月頃	年5回開催
うーちゃ弁当・メニュー	秋ごろと1月	年2回実施
情報発信 ホームページ、フェイスブック、 インスタグラム	通年	随時

第2回うーちゃフェスタ2023

【日時】

令和5年1月8日(日)
10時～15時(予定)

【場所】

宇治市生涯学習センター
宇治市産業会館

【内容】

- ・ステージ発表
- ・うーちゃ弁当の販売
- ・マルシェ(販売)
- ・調理実習
- ・体力測定
- ・各種体験
- ・展示



令和3年度 第1回
うーちゃフェスタ2022ちらし



令和3年度以降の重点的な取組内容

	ライフステージ	重点的な取組内容	分野
健康づくり の推進	妊娠出産期・乳幼児期	外遊び	運動・身体活動
	少年期	電子メディアとの付き合い方	休養・こころの健康
	青年期	喫煙対策	喫煙
	壮年期	メタボリック シンドローム対策	栄養・食生活 運動・身体活動
	高齢期	フレイル対策	栄養・食生活 運動・身体活動
食育の推進	全年代	適塩 早寝・早起き・朝ごはん	健全な食生活の実践

おうじちゃま体操の普及

- おうじちゃま体操の新たな動画作成
- 各種イベントでの普及



令和3年度以降の重点的な取組内容

	ライフステージ	重点的な取組内容	分野
健康づくり の推進	妊娠出産期・乳幼児期	外遊び	運動・身体活動
	少年期	電子メディアとの付き合い方	休養・こころの健康
	青年期	喫煙対策	喫煙
	壮年期	メタボリック シンドローム対策	栄養・食生活 運動・身体活動
	高齢期	フレイル対策	栄養・食生活 運動・身体活動
食育の推進	全年代	適塩 早寝・早起き・朝ごはん	健全な食生活の実践

宇治産野菜を使った適塩レシピ集の作成



・塩の成分であるナトリウムの排泄を促すカリウムの摂取を促すため、カリウムを多く含む野菜を使ったレシピを作成する。

・地産地消を促進するため、レシピに掲載する野菜は地域奨励作物に指定されている野菜9品とする。

(ブロッコリー、伏見とうがらし、万願寺とうがらし、みず菜、キャベツ、ねぎ、なす、ほうれんそう、とうもろこし)

・宇治市健康づくり・食育アライアンス団体にレシピを募集。(期間7/1～7/22)

セブンイレブンでの野菜摂取啓発ポップの作成



参考：宝塚市作成の野菜摂取啓発ポップ

・本市とセブンイレブン・ジャパン株式会社は、地方創成に関する**包括連携協定**を締結しているため、市内のセブンイレブン店舗で野菜摂取啓発ポップの掲示をする予定。

・野菜摂取量の増加を目的に、コンビニで買えるカット野菜や冷凍野菜を使用したレシピを市ホームページで公開予定。



食育出前講座 講師紹介ブックの配布

食育出前講座 講師紹介ブック

令和4年度版

宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA
宇治市健康づくり推進課

京料理 抹茶料理 辰巳屋	ひだり そろ いち ろう
左 聡一郎 の食育を知ってください	
職業 調理師	
和食(日本料理)の理解をさらに深め、料理人ならではの目線で、食の大切さや魅力を紐解いていこうと思います。	
活動内容	和食の根本である「だし」のお話や、調理実習等
対象	小学校高学年以上
期間	9～10月・1～3月のみ
所要時間	120分
費用	材料費のみ (一人300円程度)
認定	きょうと食いく先生




・宇治市健康づくり・食育アライアンス団体の中で、食育出前講座を実施できる人材を冊子に掲載し、市立小・中学校に配布。

・教育現場で活用しやすいよう、講座の内容、目的、タイムスケジュール等を記載。

・京都府が認定している「きょうと食いく先生」も掲載。(宇治市健康づくり・食育アライアンス団体から現在37名が認定)

・令和4年度は南宇治中学校で、健康づくり推進課から適塩出前講座を実施予定。

健康データ分析・健康課題の抽出

(令和4年度)

LIFE DBを活用した、地域健康カルテの作成



(令和5年度以降)【案】

モデル地域における、健康課題の共有

- ・ 地域が開催しているイベント(区民運動会や地域のおまつり等)へ参加し、健康フェア等の実施（アライアンスの活用）
- ・ モデル地域との地域健康カルテを使用した結果共有、意見交換会



**地域に出て、
地域を知る。
地域住民と一緒に
健康について考える。**



今後と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。

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

- ◆地域と協働されてること、協働するにあたり工夫されていること。
- ◆このようなことをしたらよいのでは？
- ◆この団体、私の団体とならこんなことができますよ！

