

健康づくり・食育に係る取組結果と 今後の方向性について

令和5年度 第1回宇治市健康づくり・食育推進協議会
令和5年7月7日

計画の体系

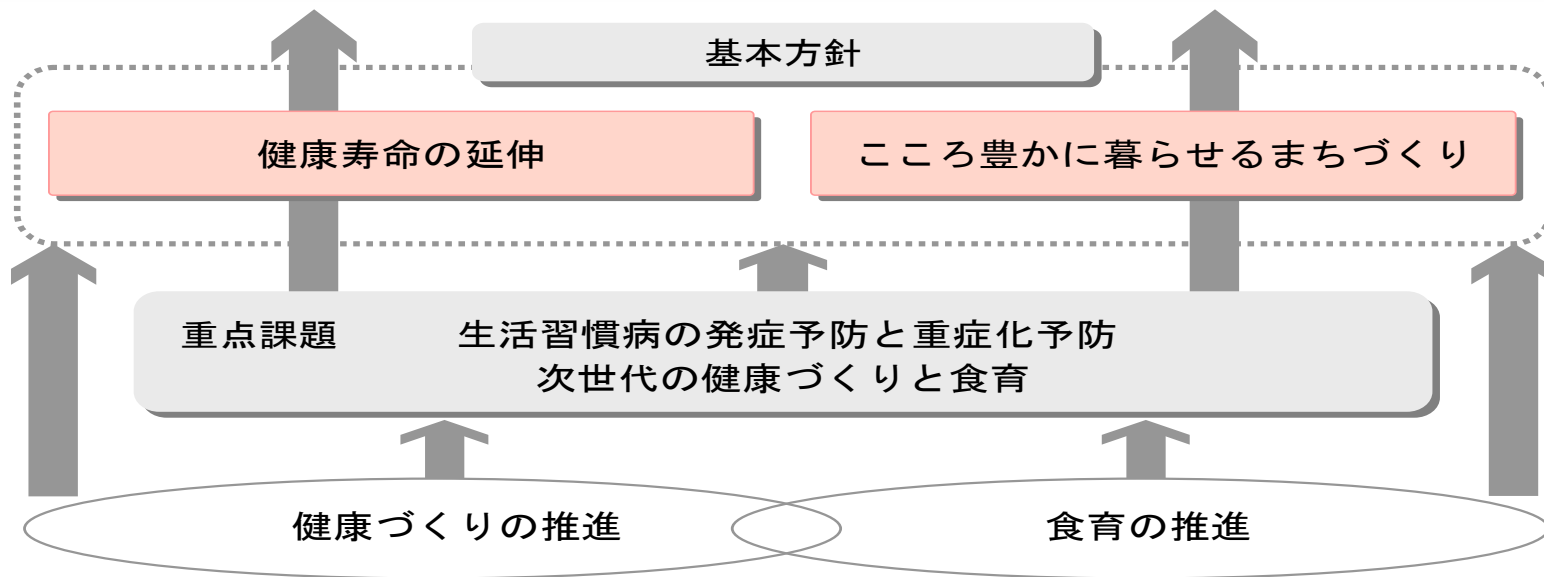
基本理念

「こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち」

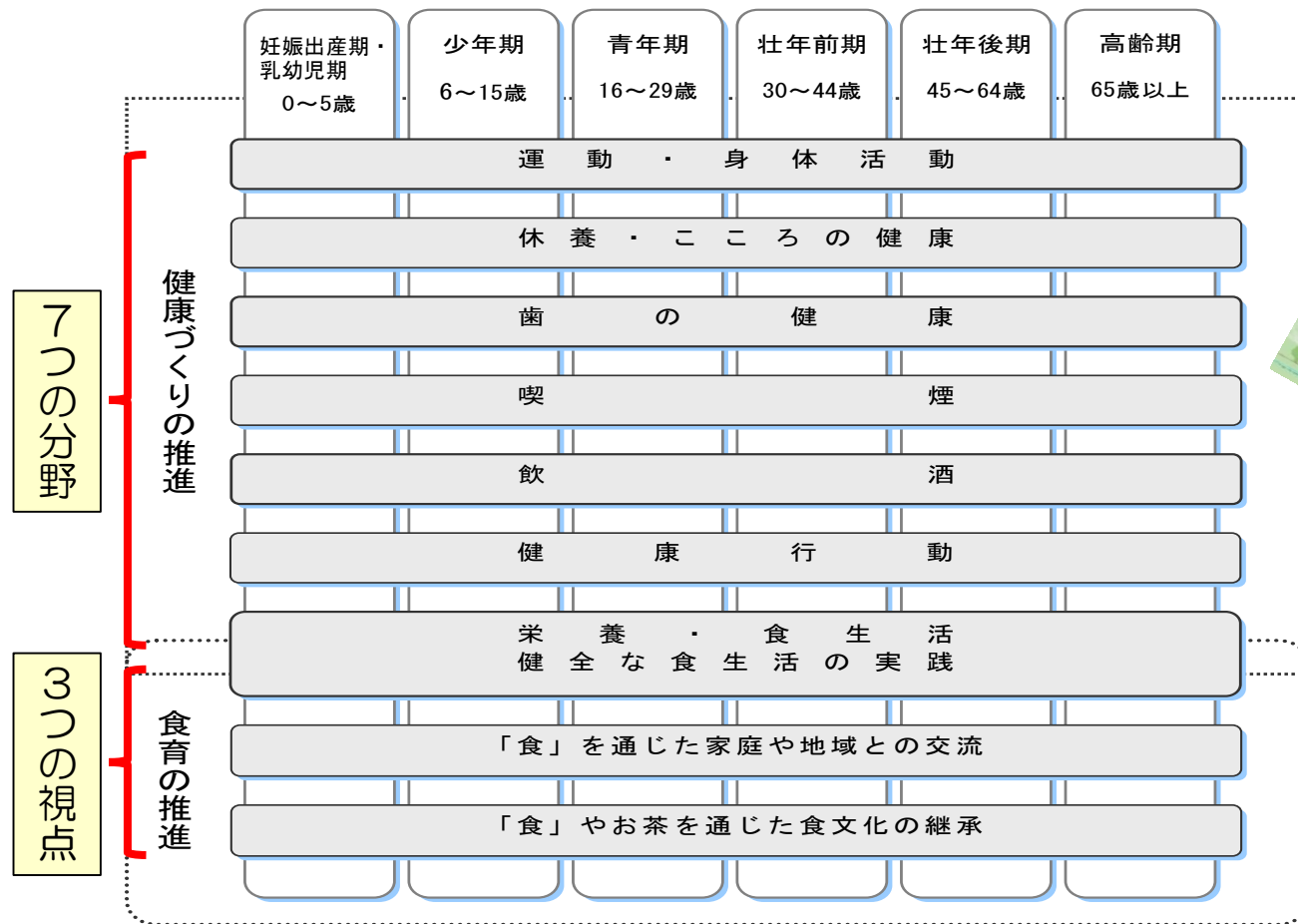


基本目標

「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3年度以降の重点的な取組内容(令和2年度中間評価より)

	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4年度 健康づくり・食育に関する事業について

健康づくり事業

総合(健康づくり)		全体	%	妊娠		乳幼		少年		青年		壮前		壮後		高齢		
数値評価	0	指標なし	164	71%	6	60%	21	81%	24	73%	18	67%	29	69%	27	68%	39	75%
	1	50%未満	18	8%	1	10%	1	4%	2	6%	2	7%	4	10%	4	10%	4	8%
	2	50%以上70%未満	8	4%	0	0%	0	0%	1	3%	1	4%	2	5%	2	5%	2	4%
	3	70%以上	40	17%	3	30%	4	15%	6	18%	6	22%	7	17%	7	18%	7	14%
	計		230	100%	10	100%	26	100%	33	100%	27	100%	42	100%	40	100%	52	100%
記述評価	1	できなかった	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	2	できているものの十分ではない	123	54%	2	20%	4	15%	16	49%	12	44%	24	57%	26	65%	39	75%
	3	できている	107	47%	8	80%	22	85%	17	52%	15	56%	18	43%	14	35%	13	25%
	計		230	100%	10	100%	26	100%	33	100%	27	100%	42	100%	40	100%	52	100%

食育事業

総合(食育)		全体	%	妊娠		乳幼		少年		青年		壮前		壮後		高齢		
数値評価	0	指標なし	135	80%	9	75%	20	87%	25	76%	25	83%	25	83%	16	76%	15	75%
	1	50%未満	6	4%	0	0%	0	0%	2	6%	1	3%	1	3%	1	5%	1	5%
	2	50%以上70%未満	6	4%	0	0%	0	0%	2	6%	1	3%	1	3%	1	5%	1	5%
	3	70%以上	22	13%	3	25%	3	13%	4	12%	3	10%	3	10%	3	14%	3	15%
	計		169	100%	12	100%	23	100%	33	100%	30	100%	30	100%	21	100%	20	100%
記述評価	1	できなかった	24	14%	1	8%	2	9%	5	15%	5	17%	5	17%	3	14%	3	15%
	2	できているものの十分ではない	18	11%	1	8%	3	13%	3	9%	3	10%	3	10%	3	14%	2	10%
	3	できている	127	75%	10	83%	18	78%	25	76%	22	73%	22	73%	15	71%	15	75%
	計		169	100%	12	100%	23	100%	33	100%	30	100%	30	100%	21	100%	20	100%

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	5	15	9	9	10	9	10
	運動・身体活動	7	15	15	15	15	15	23
	休養・心の健康	4	14	11	13	18	17	18
	歯の健康	5	8	5	4	5	6	8
	喫煙	3	5	3	4	4	3	2
	飲酒	3	5	3	4	4	3	2
	健康行動	7	14	13	13	24	23	28
食育の推進	12	23	33	30	30	21	20	

令和3年度以降の重点的な取組内容(令和2年度中間評価より)

	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4年度 健康づくり・食育に関する事業について

栄養

栄養			全体	%	妊娠		乳幼		少年		青年		壮前		壮後		高齢	
記述評価	1	できなかった	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	2	できているものの十分ではない	21	31%	1	20%	1	7%	2	22%	2	22%	3	30%	5	56%	7	70%
	3	できている	46	69%	4	80%	14	93%	7	78%	7	78%	7	70%	4	44%	3	30%
	計		67	100%	5	100%	15	100%	9	100%	9	100%	10	100%	9	100%	10	100%

運動・身体活動

運動・身体活動			全体	%	妊娠		乳幼		少年		青年		壮前		壮後		高齢	
記述評価	1	できなかった	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	2	できているものの十分ではない	57	54%	2	29%	3	20%	7	47%	8	53%	8	53%	10	67%	19	83%
	3	できている	48	46%	5	71%	12	80%	8	53%	7	47%	7	47%	5	33%	4	17%
	計		105	100%	7	100%	15	100%	15	100%	15	100%	15	100%	15	100%	23	100%

令和3年度以降の重点的な取組内容(令和2年度中間評価より)

	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4年度 健康づくり・食育に関する事業について

休養・こころの健康

休養・こころの健康		全体	%	妊娠		乳幼		少年		青年		壮前		壮後		高齢		
記述評価	1	できなかった	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	2	できているものの十分ではない	34	36%	1	25%	2	14%	7	64%	3	23%	5	28%	7	41%	9	50%
	3	できている	61	64%	3	75%	12	86%	4	36%	10	77%	13	72%	10	59%	9	50%
	計		95	100%	4	100%	14	100%	11	100%	13	100%	18	100%	17	100%	18	100%

喫煙

喫煙		全体	%	妊娠		乳幼		少年		青年		壮前		壮後		高齢		
記述評価	1	できなかった	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	2	できているものの十分ではない	8	33%	1	33%	1	20%	1	33%	1	25%	1	25%	2	67%	1	50%
	3	できている	16	67%	2	67%	4	80%	2	67%	3	75%	3	75%	1	33%	1	50%
	計		24	100%	3	100%	5	100%	3	100%	4	100%	4	100%	3	100%	2	100%

令和4年度主な取組報告 及び今後の方向性

運動

介護予防
バージョン



令和4年度

- 宇治市オリジナル健康体操普及啓発
 - ・ 『おうじちゃま体操～ゆったりバージョン～』 作成
 - 市公式YouTubeで公開
 - ・ イベントでの披露
- 「きょうと探検ウォーキング事業（ある古っ都）」参加
- 市内ウォーキングコース提供



令和5年度

- 宇治市健康ウォーキングマップの作成・ホームページへの掲載 **NEW!**
- 『おうじちゃま体操～ゆったりバージョン～』を健康教室や出前講座で活用 **NEW!**
- 「きょうと探検ウォーキング事業（ある古っ都）」に継続参加

適塩

- 健康展での展示
(市役所ロビー)
- 各種イベントでの展示
- 適塩教室
- 中学校での適塩講座
- 食育だより(毎月発行)
- 食育ラジオリレー(毎月)
- 食堂での適塩ランチ など

令和5年度も継続して実施



京都岡本記念病院 腎臓内科部長
劉医師が持参されたダイアライザー(透析器)に生徒のみなさんは興味津々でした。



毎月19日は「食育の日」 食育だより1月号 発行元:健康づくり推進課 発行日:2023年1月19日

病気に負けない体づくり

今の健康を大切に保ち、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや季節性インフルエンザの感染を防ぎたいです。免疫力が下がると病気やがんのリスクが高くなります。免疫力を高める食料や運動はどいついてご紹介いたします。ぜひ参考にしてください。

Q.子どもも免疫って??

A. 「免疫」とは身体にもともと備わっている、細菌やウイルスなどの外敵から身体を守り正常な状態を保つシステムのことです。

免疫力を高める食事とは?

免疫力を正常に動かすためには、バランスの良い食事が欠かせません。いかなる食料を選ばず食べることが大切です。それに加えて、免疫システムに刺激の強い栄養素を摂るとより効果があります。

- ◎腸内環境を整える
免疫細胞を育てる腸管で、免疫細胞が働いています。腸内環境を整えることが大切です。
- ◎皮膚や粘膜を強くする
細菌やウイルスの侵入口である粘膜を強くしましょう。
- ◎活性酸素を減らす
免疫力低下の原因である活性酸素を減らす食料を摂りましょう。
- ◎身体を温める
体温が低いと体内の免疫システムが弱まるため、身体を温める食料を摂りましょう。

必要な栄養成分	一食分
食物繊維	きのこ、ごぼう、海藻
オリゴ糖など	バナナ、はちみつ、ヨーグルト
必須な栄養成分	一食分
たんぱく質	牛肉、魚、鶏肉
ビタミンC	レモン、ブルーベリー、イチゴ

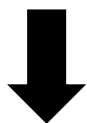
必要な栄養成分	一食分
ビタミンE	アโวカド、アーモンド、ナッツ類
鉄	ほうれん草、大豆、鶏肉、レバー

適塩



令和4年度

- ・市内セブン-イレブン22店舗にて、『宇治市追いベジはじめました。』POP掲示
- ・簡単野菜レシピの作成、公開
- ・宇治産野菜のレシピ集の作成



令和5年度

- ・宇治産野菜のレシピ集を用いたイベント等での普及啓発



レシピ集

イベント出展

令和4年度

4月29日 緑のウォークラリー

血管年齢測定、食育・適塩に関連した展示、姿勢測定

10月10日 スポーツまつり

足の健康チェックコーナーなど（雨天により出展中止）

10月22日 わんさかフェスタ

食育ゲーム・宇治茶のふるまいなど

11月13日 ソルコンフェスティバル

宇治茶のふるまい、適塩普及啓発

11月20日 全国お茶まつり京都大会

お茶クイズ、茶殻を使ったふりかけ調理実演

12月11日 第2回赤ちゃん運動会

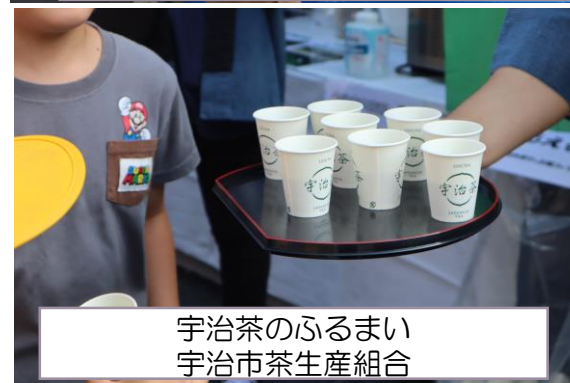
おうじちゃま体操

1月8日 うーちゃフェスタ2023

おうじちゃま体操、スタンプラリー、展示など



食育ゲーム
京都文教短大食育クラブ



宇治茶のふるまい
宇治市茶生産組合

令和5年度

4月2日 市場一般開放

血管年齢測定

4月29日 緑のウォークラリー

血管年齢測定

足の血流マッサージ

5月9日 市役所茶園茶摘み式

茶の葉の天ぷらのふるまい

今後も各種イベント
に出展予定

健康展

【場所】市役所庁舎1階ロビー

【内容】展示、保健師・栄養士による健康相談、
各種計測

第1回 令和4年6月27日～7月1日

今こそ健(検)診

～年に一度の健康習慣～

参加者数：223名（内 健康相談33名）：

第2回 令和5年2月27日～3月3日

たのしく適塩！

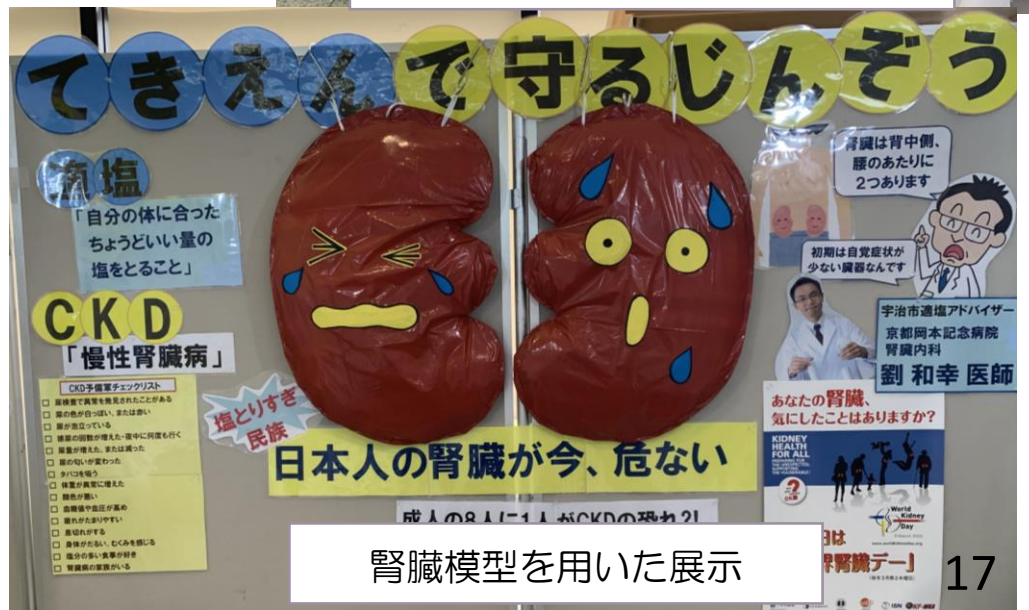
～今日から適塩はじめてみませんか？～

参加者数：100名（内 健康相談46名）

令和5年度も継続して実施



専門職による計測・相談の様子



腎臓模型を用いた展示

広報

健康コラム

主に重点課題に基づいたテーマで、宇治市市政だより『広報うじ』毎月1日号に健康コラムを掲載

食育ラジオリレー

健康づくりや食育の取り組みについて
情報発信



笑顔で健やか宇治のまち

(岡 健康づくり推進課)

保健師・栄養士が
健康づくりに役立つ
情報をお届けします

「適塩生活」 始めませんか？

適塩とは

適塩とは、自分の
からだに適した量の
「塩」を摂ることです。1日の食
塩摂取目標量は男性7.5g未満、女
性6.5g未満、高血圧の人で6g
未満です。市では「適塩はじめま
した。」をキャッチフレーズに適塩
を推進しています。

野菜も大切！

宇治市、追いベジはじめ
ました。

食塩に含まれるナトリウ
ムには血圧を上げる作用が
あるため、摂りすぎると高
血圧の原因になります。野
菜に多く含まれるカリウム
は、体内の余分なナトリウ
ムを排出する働きがあり、
高血圧の予防につながりま
す。いつもの食事に野菜を
プラスする「追いベジ」で適
塩生活を送りませんか？

※腎臓に疾患のある人はカリウムの
摂取量に注意が必要な場合があります。



野菜たりて？ 宇治市、追いベジはじめました。

宇治市では、健康の推進のため、野菜を摂取することをおすすめしています。

カット野菜レシピ サラダうどん

(野菜摂取量80g、食塩相当量3.7g)

【材料】(1人分)

- ・カットレタス…80g ・冷凍うどん…1袋
- ・ゆで卵…1個 ・サラダチキン…80g
- ・マヨネーズ…大さじ1 ・白すりごま…大さじ1
- ・めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1/2+水大さじ1/2

【作り方】

- ①冷凍うどんを電子レンジで加熱し、流水で冷やし、水気をよく切る。
- ②うどんを皿に盛り、カットレタス、サラダチキン、ゆで卵をのせ、マヨネーズとめんつゆ、すりごまを全体にかける(お好みのドレッシングでも可)。



▲ホームページ

宇治市 追いベジ 検索

生活習慣の予防のためには、野菜類を1日30g以上食べることが推奨されています。しかし、1日の平均野菜摂取量は約1皿分(70g)ほど足りていないのが現状です。いつもの食事に野菜を追加するため、コンビニやスーパーで手に入るカット野菜や冷凍野菜を使った簡単レシピを作成し、市ホームページで公開しています。ぜひ活用ください。

「カット野菜や冷凍野菜で簡単「追いベジ」レシピ公開中」

令和5年度も継続して実施

令和5年度の重点的な取り組み予定

未来をつくる食育推進事業

子育てにやさしいまち実現プロジェクト

ひとの交流、まちの活性化、環境整備等により「住んでよかった」まちの魅力を「伝えたい」宇治に「住みたい」を実現する、好循環の創出に取り組みます

【令和5年度のプロジェクトの取組ポイント】

(分析)つながりや子どもの頃の経験、外遊び環境に課題(府「見える化」ツールによる分析)

⇒エリアの拡充: **木幡黄檗・小倉エリアに範囲を拡充**し、地域の特性を活かした取組を推進
市民協働による場づくり・体験型の学習機会に加え、**食育**やスポーツによる取組推進

小倉エリア

具体的な取組

食育: 地域で育てた野菜を使った体験教室の開催
スポーツ: 子どもが初めてスポーツに触れるきっかけづくり
西宇治運動公園の人工芝での外遊びイベント開催
市民協働: まちのリビング創出に向けた補助 等

木幡黄檗エリア

具体的な取組

食育: 保幼小中学校と連携し調理実習・出張講座
スポーツ: スポーツをきっかけとした多世代交流
魅力発信: 萬福寺での座禅体験等を参加者が発信
市民協働: まちのリビング創出に向けた補助 等

エリア拡充

中宇治エリア

具体的な取組

魅力発信: 親子で体験できる場興聖寺での座禅体験
市民協働: まちのリビング創出に向けた補助
(まちにわ・交流空間創出を統合) 等

エリア拡充

全市展開 体験型の学習機会を創出

・こども未来キャンパス: 卒業生や参加者が交流できる場を卒業生が運営・宇治茶ふれあい: 茶づな活用

全体を総括する取組

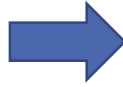
・子育てにやさしいまちプロモーション: プロジェクトの取組をまとめて発信・市民を巻き込んだ発信

未来をつくる食育推進事業

【事業予定】

現状・課題

- 孤食や個食などによる家族での食事の減少
- 地域のつながりの希薄化



ニーズ・要望

- 子育て支援環境の充実
- 子どもの「生きる力」をはぐくむ環境づくり
- 地域全体で子どもの育ちを支える環境づくり

①保・幼・こ・小・中学校への 体験型出張講座

- ・調理実習や実験など体験型の講座を実施。
- ・噛むことや歯の健康に関する食育を実施。



②いちから作る体験教室

- ・地域で育てた野菜を使った料理教室や、地域の高齢者から季節食などの食文化を教わりながら、多世代が交流する教室を開催。



③うーちゃ学校(地域版)

- ・宇治市健康づくり・食育アライアンスで実施しているうーちゃ学校を地域で実施。



未来をつくる食育推進事業

いちからつくる体験教室

宇治市未来をつくる食育推進事業
この事業は「子育てしやすいまち実現プロジェクト」の一環で実施しています。

小倉エリア
第1弾!

いちからつくる体験教室
さつまいもの苗を
うえよう! 6月11日(日)
10:00~12:00 雨天決行
場所: いのうち農園(横島町月夜)

自然がいっぱいの畑で、さつまいもの苗をうえる体験と、地元の家から野菜のことで教わります。どんなおもしろいことができるかな?成長の様子もSNSで発信していきます!秋には収穫体験も実施予定です。
対象: 宇治市内在住の小学生とその保護者(1組で2種の受付体験ができます)
参加費: 無料
定員: 15組 (多人数の場合は抽選)

令和5年6月11日実施
小倉エリア第1弾
『さつまいもの苗をうえよう!』

宇治市未来をつくる食育推進事業
この事業は「子育てしやすいまち実現プロジェクト」の一環で実施しています。

小倉エリア
第2弾!

いちからつくる体験教室
梅ジュースと梅干しを
つくろう!
6月17日(土)
13:00~15:00
場所: 西小倉地域福祉センター2階
(西小倉図書館のある建物です)※抽選の当選者は利用できません。

梅の産地から生産者を招いて、梅ジュースと梅干しの作り方を学びます。作った梅ジュースと梅干しはお持ち帰りできますよ!
日本の食文化“梅仕事”を親子で体験してみませんか?
対象: 宇治市内在住の小学生とその保護者(1組で1セットの体験ができます)
参加費: 無料
定員: 15組 (30名) 多人数の場合は抽選

令和5年6月17日実施
小倉エリア第2弾
『梅ジュースと梅干しをつくろう!』

宇治市未来をつくる食育推進事業
この事業は「子育てしやすいまち実現プロジェクト」の一環で実施しています。

いちからつくる体験教室

木幡・黄檗エリア
第1弾

トマト
ケチャップ
つくろう!
7/27
00:00~00:00
申込要

真っ赤なトマトから、ケチャップを作ります!
コロッケ?スクランブルエッグ?何に付けて食べようかな?
できあがったトマトケチャップはお持ち帰りいただけます!

開催場所/木幡公民館
※雨天決行はございません。抽選の当選者は参加できません。
※お申し込みは抽選となります。抽選の結果は当日お知らせいたします。

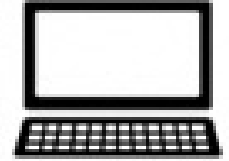
対象: 宇治市内在住の小中学生とその保護者(2人1組で1セットの体験ができます)
定員: 15組(30名) ※抽選の当選者のみ参加
参加費: 無料 ※お申し込みは抽選
申込期間: 6月20日(水)15時~7月10日(水)15時

令和5年7月実施予定
小倉エリア第3弾 &
木幡・黄檗エリア第1弾
『トマトケチャップをつくろう!』

健康データ分析・地域診断事業

(令和4年度)

保健師チーム会議において地域診断の実施



(令和5年度)

LIFE DBを活用し地域健康カルテの作成 (九州大学委託事業)

- ・ 宇治市全体、圏域ごとの健康課題の抽出

モデル地域における、健康課題の共有

- ・ 令和4年度の分析結果をふまえ、地域を選定
- ・ 地域の各種団体との地区の健康課題の共有等を目的としたワークショップを開催



地域に出向き、
地域を知る。
地域住民と一緒に
健康について考える。

(令和6年度以降案)

モデル地域における事業実施・展開

宇治市健康づくり・食育 アライアンスU-CHA



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



加入団体数（令和5年5月末時点）

88団体

- ・健康づくり 42団体
- ・食育 46団体

うーちゃ学校

主に小学生の親子を対象とした健康づくりや食育の推進を目的とした体験型講座

第1回 宇治の青空レストラン

京野菜いのうち×京料理辰巳屋

第2回 運動の苦手な子、集まれ！

「チャレンジ Do スポーツ」

のぞみ整骨院グループ×立命館宇治高校

第3回 花や木の実で作って遊ぼう！

フラワー・サイコロジー協会×宇治福祉園

第4回 親子でチャレンジ！簡単防災クッキング

摂南大学(アライアンス役員)×若葉の会

第5回 動いて心も身体もヘルシー&リフレッシュ ラジねえ。×大塚製薬(株)京都支店



チャレンジ Do スポーツ



動いて心も身体も
ヘルシー&リフレッシュ



宇治の青空レストラン

うーちゃ弁当



健康づくりや食育をコンセプトにし、主食・主菜・副菜・副副菜（2品）が揃ったお弁当。レシピの一部は販売店とは別の団体が提供し、コラボしている。

- ①地産地消 ②旬産旬消 ③適塩（1食あたり塩分2.3g未満）
④郷土料理・行事食等食文化 ⑤食事バランス ⑥野菜たっぷり

の中から、テーマを選択し、各店舗に合わせたレシピを盛り込んでいる。

- 第1弾** 10月 2週間各店舗および10月22日わんさかフェスタ会場にて販売
8団体・482食
- 第2弾** 1月8日 うーちゃフェスタ2023会場にて販売
5団体・265食販売
- 第3弾** 2月 2週間各店舗にて販売
4団体・191食



うーちゃフェスタ

【日時】

令和5年1月8日(日)10時～15時

【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
- ・ マルシェ(販売)
- ・ 体力測定
- ・ こども縁日
- ・ うーちゃ弁当の販売
- ・ 調理実習
- ・ 各種体験
- ・ 展示など

【協力団体】 51団体

【来場者】 1,365人



宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA
令和5年度 主な活動予定

事業内容	時期	備考
うーちゃミーティング	令和5年5月～令和6年3月	計6回
うーちゃフェスタ	令和5年12月17日(日)	会場 生涯学習センター・産業会館
うーちゃ学校	令和5年7月～令和6年3月	計5回
うーちゃ弁当・メニュー	10月、12月	計2回
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

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

 こちらから情報発信をしています。



ホームページ



インスタグラム



フェイスブック

