

宇治市健康づくり・食育推進計画（2次）策定に伴う

『健康づくり・食育推進のための関係団体ヒアリング』

報告書

令和 5 年 11 月

第1章 概要

1. 関係団体ヒアリングの目的

宇治市では、平成 26 年度に策定、令和 2 年度の中間評価および見直しを行った「宇治市健康づくり・食育推進計画」に基づき、関係団体等と協働しながら、市民の健康づくりや食育を推進している。現計画が令和 6 年度で満了となることから、健康づくり・食育推進計画（2 次）を策定することとしている。

今回のヒアリングは、次期計画策定に向けて、また策定後の効果的な推進を図るため、社会資源である各種関係団体から、活動状況についてヒアリングを行うことで地域の取り組みについて情報収集するとともに、団体間の交流を促進することを目的に実施する。

2. ヒアリング対象

- ① 宇治市健康づくり食育アライアンス：主に若い世代を対象として活動している団体
- ② 地域包括支援センター：市内全域の高齢者の状況を把握している団体

3. ヒアリング方法について

事前に配布・回収したヒアリング調査シートの集約結果をもとに、ヒアリング調査シートで不足していた部分やさらに詳しく確認したい事項を対面により聞き取り調査を行う。

ヒアリングは団体をグループ分けし、各グループに配置するファシリテーターを中心に実施する。なお、各団体からヒアリングするのみではなく、団体間の意見交換の場としても活用する。

※地域包括支援センターはヒアリング調査シートの回収のみ。

4. ヒアリングまでの流れ

- ① 関係団体にヒアリング調査シートを送付し、事前回収
- ② 回収したヒアリング調査シートを集約したシートを作成
- ③ 上記 3 の要領でヒアリングを実施。ヒアリングは対象を 5～6 団体のグループに分け、②で作成した集約シートをもとにグループ別で聞き取り調査を実施。同時に、グループ形式で実施することで、団体間の相互理解や連携の強化・交流を図る

第2章 健康づくり・食育アライアンスへのヒアリング結果

1. 各団体へのヒアリング調査シート回収結果

※別添のヒアリング調査シートまとめ（健康づくり・食育アライアンス）参照

2. ヒアリング概要

- ① 日時：令和5年10月5日（木） 14時から15時
- ② 場所：生涯学習センター 第2ホール
- ③ 対象：宇治市健康づくり・食育アライアンス（以下アライアンス）
- ④ 方法：グループワーク形式による聞き取り（3グループ）

3. ヒアリング（グループワーク形式）での主な意見 ※ 詳細はグループワークまとめ参照

①現在、関わりのある市民の抱えている健康上の問題点や気付いた点（ライフステージ）

- ・テレビやゲームが豊富で、外で遊んでいる子どもが少ない。（子ども）
- ・子どもの朝食の欠食や肥満が課題。（子ども）
- ・女性は妊娠・出産を期に運動しなくなる人が多い（女性）
- ・働き世代は仕事が忙しく、健康に目を向けられていない。（働き世代）
- ・特に高齢になると食生活を気にされない方が多い。（高齢者）
- ・引きこもりの高齢者が課題だと感じる。（高齢者）
- ・物価上昇により、食費を減らし、偏った食生活（炭水化物が主）になってしまっている。
- ・身近に気軽に運動できる施設がない。
- ・どこに相談したらよいのか分からない。
- ・予防が大切だが、痛みなどの症状が出てから受診する人が多い。
- ・地元産の野菜を求めているが、購入する場所が分からないという声をよく聞く。
- ・テレビの情報を鵜呑みにしてしまっている人がいる。

②健康長寿日本一の達成に向けて、市民、地域、行政ではどのような取り組みが必要か

- ・健康や食に関する様々な情報を集約し、発信する。
- ・健康づくりに関するポイント制の導入。
- ・市民が参加しやすい健康教育や相談、健康チェックなどの実施。
- ・多世代で気軽に集える場所の創設。
- ・学校とアライアンスが連携し、子どもの頃からの健康づくりを行っていく。
- ・健康・食育に配慮した総菜を販売する店舗を増やす。
- ・生涯運動が継続できるよう、身近な場所で気軽にスポーツができる環境づくりを行う。（託児付き）
- ・子ども達が運動できる場づくりと指導できる人材の育成を行う。
- ・出かけて、歩いて、集って楽しいまちをつくる。
- ・正しい知識について普及啓発する。

4. ヒアリング結果まとめ

アライアンスへのヒアリングでは、子ども世代では「外遊びの減少」「朝ごはんの欠食」「肥満」、働き世代では「肥満」「健（検）診受診率が低い」「運動不足」、高齢者では「孤立」「食生活の偏り」、全

世代では「運動不足」「身近な相談場所がない」「正しい情報の選択ができない」などの課題について意見交換が行われた。

今後の取り組みについては、健康や食に関する情報を十分に得ることができていない市民に向けて、行政が情報を取りまとめ、正しい情報発信を行うことの必要性や、市民が参加しやすい形での、健康教室や健康相談などの実施をしていくことについて提案があった。

また、人とのつながりを持つことは健康寿命の延伸につながることから、気軽に集える場を増やし、道路の整備などで歩きやすいまちにすることで、自然と出かけたくなるまちづくりを行うことや、病気になる前から予防的な取り組みとして、市民が身近に健康や食に関する相談ができる場所が必要であるという意見があった。

5. 考察

アライアンスは宇治市健康づくり・食育推進計画に位置付けられている地域団体であり、令和元年度の開始後、約5年間で加入団体数は96団体（R5年11月末）となり、地域での健康づくり・食育の取り組みが広がっている。

ヒアリングでは、各団体の活動状況や、今後取り組み予定の活動等について新たに把握することができた。今後も、アライアンス団体同士のコラボレーションや、アライアンスと行政、地域団体との連携により、宇治市の健康課題に沿った健康づくり・食育活動を推進していくことで健康寿命の延伸を図っていく。

宇治市健康づくり・食育推進計画策定に伴うヒアリング調査シートまとめ

分類	団体 No.	団体名	団体構成員 (名)	活動内容 (R4実績)	市民の抱えている健康上(食生活含)の課題	今後の新しい新たな取り組み内容	健康長寿日本一に向けて、市民、地域、行政で必要な取り組み																				
健康	1	NPO法人まちづくりねっと・うじ	42	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>すりぐつどのつどいつながりサロン</td> <td>週1回身体と心の健康づくりを目的に、高齢の方や障がいを抱えた方を中心に、多世代交流の場を開催。中国茶等の各種体験や、講師の専門家による心や身体健康づくりに関連した研修会を開催。</td> <td>宇治市民(高齢者、障がい者等) 毎週1回 2時間 5月～3月開催</td> <td>42回</td> <td>(有)こじま のぞみ鍼灸整骨院グループ NPO法人ミラルコスモス 京都認知症総合センター</td> </tr> <tr> <td>宇治市健康づくり・食育アライアンス事業コーディネート業務</td> <td>健康づくりや食育活動に取り組んでいる宇治市の団体につながり、新しいアイデアを出し合いながら、宇治市の健康長寿日本一をめざし、それぞれの取り組みや宇治市民の健康意識をより高めるためのコーディネート業務を宇治市より受託。下記の業務をコーディネート。 ・親子健康づくり・食育体験講座「うーちゃ学校」の実施 ・加入団体の交流の場「市民会議」の開催 ・加入団体同士の健康づくり・食育がテーマのコラボお弁当「うーちゃ弁当」の販売 ・加入団体による健康づくり・食育の祭典「うーちゃフェスタ2023」の開催。</td> <td>宇治市民 (うーちゃ学校は小学生の親子) 加入団体</td> <td>市民会議開催 5月7日9日10日11日3月開催 うーちゃフェスタ 1/8 うーちゃ学校 7月10日12月2月開催 うーちゃ弁当の販売 ・10月わんさかフェスタと前2週間 ・1/8 うーちゃフェスタと2月2週間販売</td> <td>宇治市健康づくり推進課 各加入団体</td> </tr> <tr> <td>京都認知症総合センター事業</td> <td>京都認知症総合センターにて、毎月3回、オンライン学習会、手芸の会、脳トレ教室を実施。</td> <td>宇治市民：高齢者</td> <td>毎月3回</td> <td>京都認知症総合センター</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	すりぐつどのつどいつながりサロン	週1回身体と心の健康づくりを目的に、高齢の方や障がいを抱えた方を中心に、多世代交流の場を開催。中国茶等の各種体験や、講師の専門家による心や身体健康づくりに関連した研修会を開催。	宇治市民(高齢者、障がい者等) 毎週1回 2時間 5月～3月開催	42回	(有)こじま のぞみ鍼灸整骨院グループ NPO法人ミラルコスモス 京都認知症総合センター	宇治市健康づくり・食育アライアンス事業コーディネート業務	健康づくりや食育活動に取り組んでいる宇治市の団体につながり、新しいアイデアを出し合いながら、宇治市の健康長寿日本一をめざし、それぞれの取り組みや宇治市民の健康意識をより高めるためのコーディネート業務を宇治市より受託。下記の業務をコーディネート。 ・親子健康づくり・食育体験講座「うーちゃ学校」の実施 ・加入団体の交流の場「市民会議」の開催 ・加入団体同士の健康づくり・食育がテーマのコラボお弁当「うーちゃ弁当」の販売 ・加入団体による健康づくり・食育の祭典「うーちゃフェスタ2023」の開催。	宇治市民 (うーちゃ学校は小学生の親子) 加入団体	市民会議開催 5月7日9日10日11日3月開催 うーちゃフェスタ 1/8 うーちゃ学校 7月10日12月2月開催 うーちゃ弁当の販売 ・10月わんさかフェスタと前2週間 ・1/8 うーちゃフェスタと2月2週間販売	宇治市健康づくり推進課 各加入団体	京都認知症総合センター事業	京都認知症総合センターにて、毎月3回、オンライン学習会、手芸の会、脳トレ教室を実施。	宇治市民：高齢者	毎月3回	京都認知症総合センター	これまでの認知症をテーマとしたサロン事業のなかでも、家族や自身の問題や悩みを打ち明ける場や専門家へ相談するきっかけがないという相談にもふれ、社会からの孤独感や疎外感に苛まれる住民の存在を実感している。また、人とのつながりや居場所を求めている人がいることを実感している。	世代や性別、抱える課題の種別に拘わり無く、誰もが気軽に交流し、普段の悩みを周囲に打ち明けられることができる場や機会が必要であり、そうした場を通じて、個々の抱える課題や悩みに対応した専門家によるケアへと繋げていくきっかけづくりの場を令和5年度から実施している。宇治市健康づくり・食育アライアンス事業では、大人を対象とした健康づくり・食育講座「うーちゃ学校」も検討している。	行政では、対象を子育てから高齢者までを分野横断的に一連とした講座や体験の開催、地域では、学校や商店街、店舗などを巻き込んだ健康づくり・食育に対する意識の醸成と、気軽に参加できる仕掛けづくり、そして市民が気軽に楽しく取り組むことができるような、観光やITなどの他分野とコラボレーションした体験講座やアプリ等での参加が必要だと考える。
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																							
すりぐつどのつどいつながりサロン	週1回身体と心の健康づくりを目的に、高齢の方や障がいを抱えた方を中心に、多世代交流の場を開催。中国茶等の各種体験や、講師の専門家による心や身体健康づくりに関連した研修会を開催。	宇治市民(高齢者、障がい者等) 毎週1回 2時間 5月～3月開催	42回	(有)こじま のぞみ鍼灸整骨院グループ NPO法人ミラルコスモス 京都認知症総合センター																							
宇治市健康づくり・食育アライアンス事業コーディネート業務	健康づくりや食育活動に取り組んでいる宇治市の団体につながり、新しいアイデアを出し合いながら、宇治市の健康長寿日本一をめざし、それぞれの取り組みや宇治市民の健康意識をより高めるためのコーディネート業務を宇治市より受託。下記の業務をコーディネート。 ・親子健康づくり・食育体験講座「うーちゃ学校」の実施 ・加入団体の交流の場「市民会議」の開催 ・加入団体同士の健康づくり・食育がテーマのコラボお弁当「うーちゃ弁当」の販売 ・加入団体による健康づくり・食育の祭典「うーちゃフェスタ2023」の開催。	宇治市民 (うーちゃ学校は小学生の親子) 加入団体	市民会議開催 5月7日9日10日11日3月開催 うーちゃフェスタ 1/8 うーちゃ学校 7月10日12月2月開催 うーちゃ弁当の販売 ・10月わんさかフェスタと前2週間 ・1/8 うーちゃフェスタと2月2週間販売	宇治市健康づくり推進課 各加入団体																							
京都認知症総合センター事業	京都認知症総合センターにて、毎月3回、オンライン学習会、手芸の会、脳トレ教室を実施。	宇治市民：高齢者	毎月3回	京都認知症総合センター																							
健康	2	おく整骨院	9	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>歩こう会</td> <td>靴の履き方 ノルディックウォーキング</td> <td>患者さん</td> <td>5</td> <td>なし</td> </tr> <tr> <td>楽歩塾</td> <td>足の計測 足の話し、靴の履き方</td> <td>住民の方</td> <td>1</td> <td>京田辺市</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	歩こう会	靴の履き方 ノルディックウォーキング	患者さん	5	なし	楽歩塾	足の計測 足の話し、靴の履き方	住民の方	1	京田辺市	「1人では活動、運動できない。一緒にしたい。」との声を聴く。 【歩かない】→【歩けない】になっていると感じる。できる運動から、何でも良いから動いて欲しい意識の高い人は自分から情報を探して参加して下さる。そうでない方にも情報が届き、運動して貰えるような環境を作りたい	患者さん主体のコミュニティになっているが、地域住民の方を巻き込んだ形でワークショップを開催したい他の団体さんとのコラボ 一方的に情報を伝えるのではなく、一緒に体験するようなモノを開催したい	「誰かに任せれば良い、誰かが教えてくれるから…」ではなく、自ら運動したり、食事に気をつけたりと、自らの身は自分で守る！ぐらいの意識が大切かと。なんでもかんでも与える、バリアフリーにするよりも適度な負荷が大切では。					
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																							
歩こう会	靴の履き方 ノルディックウォーキング	患者さん	5	なし																							
楽歩塾	足の計測 足の話し、靴の履き方	住民の方	1	京田辺市																							
健康	4	社会医療法人岡本病院(財団)京都岡本記念病院	1057		検診(健診)受診率を上げるなど未病の段階からの健康対策が必要。	市民公開講座や地域のグループへの健康講座、講師派遣、ショッピングモールでの健康フェアなど。	・各世代層に向けた媒体を工夫したPR ・宇治市の特産物などを活用したプロジェクト ・市民の声をしっかりと吸い上げるシステム																				
健康	7	宇治市さわやか歩こう会	100	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>健康ウォーキング</td> <td>会員の心身健康維持のための定期ウォーキング</td> <td>約70名</td> <td>11回</td> <td>無し</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	健康ウォーキング	会員の心身健康維持のための定期ウォーキング	約70名	11回	無し	団体構成員の大半が年齢70歳以上のため、足腰の機能低下という悩みがあるように感じています。そのため、ウォーキングコースの選定に留意しています。	新しい取り組みは検討していません。現在の活動の中で、新会員の獲得方法の模索、健康ウォーキングへの参加者維持のための新しいコースの開拓などを行っています。	宇治市における行政あるいは市民団体が進めている、健康づくり・食育に関する活動の情報を知る機会が少なく、そのような活動を「市政だより」のような、全世帯に紙面で知らせる手段を検討して頂きたい。										
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																							
健康ウォーキング	会員の心身健康維持のための定期ウォーキング	約70名	11回	無し																							
健康	16	NPO法人 ちはやぶる宇治の未来をつくる会	13		私自身食生活改善を通して、大病を克服した経験があるので、食の大切さを痛感しています。「伝える」ことは大事です。同時に難しい。今後もさらなる活動の活性化を期待しています。																						
健康	17	立命館宇治中学校・高等学校	生徒数約1500名 教職員約150名	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>スポーツ教室</td> <td>地域の小学生を対象としたスポーツ教室</td> <td>地域の小学生</td> <td>2回程度</td> <td>うーちゃ学校 ルートプラス のぞみ整骨院</td> </tr> <tr> <td>探究プロジェクトの授業</td> <td>生徒が探究の授業の一環として自分でプロジェクトを考え実施する。そのプロジェクトの中に、毎日は健康づくりや食育に関連することがある</td> <td>プロジェクトによります</td> <td>不定期開催</td> <td>ギフトショップあおいそらなど</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	スポーツ教室	地域の小学生を対象としたスポーツ教室	地域の小学生	2回程度	うーちゃ学校 ルートプラス のぞみ整骨院	探究プロジェクトの授業	生徒が探究の授業の一環として自分でプロジェクトを考え実施する。そのプロジェクトの中に、毎日は健康づくりや食育に関連することがある	プロジェクトによります	不定期開催	ギフトショップあおいそらなど		高校生がそれぞれの活動を行っており、高校生としても地域の方とのつながりを探しています。高校生と連携した取り組みを実施したいという団体様がありましたら、ぜひお声かけをお願いいたします。	若者にとっても生活しやすく活気に溢れるまちづくりが必要だと感じています。若者が当事者意識を持って、超高齢化社会や介護の問題について考えられる機会を持つ必要性を感じています。					
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																							
スポーツ教室	地域の小学生を対象としたスポーツ教室	地域の小学生	2回程度	うーちゃ学校 ルートプラス のぞみ整骨院																							
探究プロジェクトの授業	生徒が探究の授業の一環として自分でプロジェクトを考え実施する。そのプロジェクトの中に、毎日は健康づくりや食育に関連することがある	プロジェクトによります	不定期開催	ギフトショップあおいそらなど																							
健康	21	さちこ鍼灸院	1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第37回宇治川マラソン大会</td> <td>お灸体験ブース出展</td> <td>1,471名申込 44名体験</td> <td>1</td> <td>(公社)京都府鍼灸師会</td> </tr> <tr> <td>食育ラジオリレー</td> <td>広報活動</td> <td></td> <td>1</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	第37回宇治川マラソン大会	お灸体験ブース出展	1,471名申込 44名体験	1	(公社)京都府鍼灸師会	食育ラジオリレー	広報活動		1		独居の高齢者が痛みや通院手段がないことで自宅で引きこもり、サルコペニアやフレイルといった病気が発症するといった悪循環に陥ることが多々ありますが、こういった問題にも鍼灸は対応でき、痛みの軽減、リハビリとしての運動指導、見守りといった課題、先ほどお話した、宇治市の取り組み、地域全体への取り組みにも寄与できるものと考えています。 また、介護保険を使わないので現在利用中の介護サービスが減ることはありません。これをご存じない方が大勢おり、周知することで利用を促したいと考えています。	医療保険を取り扱う職種(病院、クリニック、地域包括、介護事業)での連携をしたいと考えています。鍼灸が保険を使用するには医師の同意書が必須であり、その同意書を書いてもらうことが困難なことがあります。この課題を解決するために、会員の病院と連携とご理解を促す機会を得たいと考えています。	前述の医療機関連携を広げるために、鍼灸が往診可能であること、同意書が必要ということ、介護サービスが減らない等を説明させていただく機会をいただきたいと思っています。現状、一鍼灸院からご提案することが困難であり、宇治市様からのご協力を賜りますようお願い申し上げます。					
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																							
第37回宇治川マラソン大会	お灸体験ブース出展	1,471名申込 44名体験	1	(公社)京都府鍼灸師会																							
食育ラジオリレー	広報活動		1																								
健康	24	うじテレビ	6	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>広報活動</td> <td>うーちゃフェスタの映像制作</td> <td>62回視聴</td> <td>1回</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	広報活動	うーちゃフェスタの映像制作	62回視聴	1回		食の大切さをもっと伝える必要があると思います。私自身食生活改善を通して健康回復した経験があるので。												
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																							
広報活動	うーちゃフェスタの映像制作	62回視聴	1回																								

宇治市健康づくり・食育推進計画策定に伴うヒアリング調査シートまとめ

分類	団体 No.	団体名	団体構成員 (名)	活動内容 (R4実績)	市民の抱えている健康上(食生活含)の課題	今後の新しい新たな取り組み内容	健康長寿日本一に向けて、市民、地域、行政で必要な取り組み																									
健康	25	(有)こじまのぞみ整骨院グループ	39	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体幹かけっこ教室</td> <td>西宇治体育館にて子供達に体幹と足裏の感覚を入力して走り方をよくする一運動の楽しさを知ってもらう</td> <td>小学生 7月、8月に行いそれぞれ50名以上集まりました</td> <td>今年度は6~7回ほど行います</td> <td>市民協働推進課(まちのリビング創出事業)</td> </tr> <tr> <td>福島地区での脳活性化体操</td> <td>介護予防に對しての知識の共有と摩りながらできる体操</td> <td>地域にお住まいの65歳以上</td> <td>毎月2回ずつ</td> <td>福島地域包括支援センターからの委託事業</td> </tr> <tr> <td>RUN伴 Net伴</td> <td>認知症啓発活動として地域の認知症啓発をされている方のインタビューとYouTube編集</td> <td>認知症啓発に興味のある方</td> <td>10回ほど 10月28日run伴</td> <td>Net伴実行委員会</td> </tr> <tr> <td>Mama Club お互い様チケット</td> <td>産後ママの居場所作り 地域の方から産後ママの支援をする文化を作っていく</td> <td>産後ママ</td> <td>毎週 金曜日</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	体幹かけっこ教室	西宇治体育館にて子供達に体幹と足裏の感覚を入力して走り方をよくする一運動の楽しさを知ってもらう	小学生 7月、8月に行いそれぞれ50名以上集まりました	今年度は6~7回ほど行います	市民協働推進課(まちのリビング創出事業)	福島地区での脳活性化体操	介護予防に對しての知識の共有と摩りながらできる体操	地域にお住まいの65歳以上	毎月2回ずつ	福島地域包括支援センターからの委託事業	RUN伴 Net伴	認知症啓発活動として地域の認知症啓発をされている方のインタビューとYouTube編集	認知症啓発に興味のある方	10回ほど 10月28日run伴	Net伴実行委員会	Mama Club お互い様チケット	産後ママの居場所作り 地域の方から産後ママの支援をする文化を作っていく	産後ママ	毎週 金曜日		<p>症状が出てから治療に来られる方が多い(特に男性の方はきつい症状になってからでないと治療に来ないことが多い)ので症状が出る前の予防啓発をしていく必要があると考えます。予防をし続けていくことにより治療院に通う日数も減りますし痛い思いをしなくて済みます。</p> <p>産後ママに対しては地域の方との交流をもっと気軽にできる場がありそしてご自身の抱えている体の悩みを解決できる場があればいいと感じています。</p> <p>子供に対しては運動を好きでない子供が多いように感じますがコツを掴んでいくと楽しみながら運動をしていきます。そのように楽しみながら自分の走り方が変わっていくような成長実感を持たせていくような環境がもっと増えればいいと感じます。</p> <p>高齢者の方に対しては介護予防の体操をしていながら地域との交流や社会参加の場の提供になっていければ元気高齢者が増えていくのではないかと考えます。</p>	<p>お互い様チケットの活動を通して地域とのつながりを強くしていきます。また作りをしていきたいと考えます。</p> <p>介護予防教室はこのまま継続していき出来れば私が伝えているようなことを伝えてくださる高齢者の方が増えていき地域にいろんなコミュニティが生まれ健康寿命を長くしていけるお手伝いができればと思います。</p> <p>子供達に対してはかけっこ教室を通してコミュニティを作り子供の体の変化に対して意識を持ってもらうような働きを継続していきたいと考えています。</p>	<p>子供たちの運動能力を開発していけるような「場」作りが増えていければと思います。</p> <p>できればこれを地域の学校と企業がつながり産学連携で携わっていけば自分局の街を好きになる子供も増えそして児童たちの運動能力開発にもつながっていくのではないかと考えます。</p> <p>高齢者の方に向けて体のことや認知症に対してなど予防啓発の学校のようなものを官民連携で運営していけるような仕組みがあればいいなと思います。</p> <p>これは民間の企業側の立場からすると人件費や資材費などがかかるので予算をつけていただけるととても助かります。</p> <p>あと企業側としてはそこに参加することによって広告になるなどのメリットが出てくるともっと参加する人が増えてくると思います。</p> <p>広告費を支払っていくのであればこのような活動に時間を投資して参加する企業も潤うというのが一番望ましいことではないかと思います。</p> <p>宇治市の向かう方向性の中で健康寿命日本一とありますのでそこに向けて官民が手を取り合い行動していければもっと素敵な街になっていくのではないかと考えます。</p>
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																												
体幹かけっこ教室	西宇治体育館にて子供達に体幹と足裏の感覚を入力して走り方をよくする一運動の楽しさを知ってもらう	小学生 7月、8月に行いそれぞれ50名以上集まりました	今年度は6~7回ほど行います	市民協働推進課(まちのリビング創出事業)																												
福島地区での脳活性化体操	介護予防に對しての知識の共有と摩りながらできる体操	地域にお住まいの65歳以上	毎月2回ずつ	福島地域包括支援センターからの委託事業																												
RUN伴 Net伴	認知症啓発活動として地域の認知症啓発をされている方のインタビューとYouTube編集	認知症啓発に興味のある方	10回ほど 10月28日run伴	Net伴実行委員会																												
Mama Club お互い様チケット	産後ママの居場所作り 地域の方から産後ママの支援をする文化を作っていく	産後ママ	毎週 金曜日																													
健康	29	OsatFit	2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体幹トレーニング教室</td> <td>身体の可動性、安定性を高めるトレーニング。基礎的な運動を行うことで動きやすい体を作る</td> <td>5-6名/回</td> <td>4回</td> <td>3回一なし 1回一宇治田原町主催</td> </tr> <tr> <td>体力向上トレーニング教室</td> <td>Vo 2maxを向上させる運動を取り入れ身体全身を動かすトレーニング</td> <td>5-6名/回</td> <td>4回</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ノルディックウォーキング</td> <td>ノルディックウォーキング教室</td> <td>5-6名/回</td> <td>20回</td> <td>宇治市公園公社、京都府山城運動公園、城陽市</td> </tr> <tr> <td>ノルログ大会</td> <td>ノルディックウォーキングとロゲイニングを組み合わせたいハイブリッドスポーツを開催</td> <td>100名</td> <td>1回</td> <td>守山市、フィンランド大使館、その他</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	体幹トレーニング教室	身体の可動性、安定性を高めるトレーニング。基礎的な運動を行うことで動きやすい体を作る	5-6名/回	4回	3回一なし 1回一宇治田原町主催	体力向上トレーニング教室	Vo 2maxを向上させる運動を取り入れ身体全身を動かすトレーニング	5-6名/回	4回		ノルディックウォーキング	ノルディックウォーキング教室	5-6名/回	20回	宇治市公園公社、京都府山城運動公園、城陽市	ノルログ大会	ノルディックウォーキングとロゲイニングを組み合わせたいハイブリッドスポーツを開催	100名	1回	守山市、フィンランド大使館、その他	<p>働き世代の運動不足、運動の機会が少ない。 若い方々の運動をするためのコミュニティが少ない。</p>	<p>宇治市内の飲食店やお店などと一緒にノルディックウォーキングをし、運動後にそのお店に行き健康なご飯を頂くことで地域の活性化につながるノルディックロゲイニングの大会を宇治で開催し市内市外の人関わらず宇治の魅力を発信し宇治の発展の貢献につなげていきたい</p> <p>野外での全身を使ったトレーニングを行いたい。屋外でのトレーニングを行うことで開放感と非日常を味わえる企画を行いたい</p>	<p>健康に関する催しを開催(市外からの参加所来場していただけるようになる)。</p> <p>地域の健康に関するコミュニティー(住民のサークルやクラブ)も新規に立ち上げることができるように支援、その後のフォロー。</p> <p>うーちゃ弁当を販売することで地域のことを知っていただくことで活性化につながり良いと思います。そこへプラスで、うーちゃ弁当を市民の方が作れるようになるような取り組みにも力を入れますと市民の方々が継続した健康的な食事をとることができるのではないかと考えます。</p>
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																												
体幹トレーニング教室	身体の可動性、安定性を高めるトレーニング。基礎的な運動を行うことで動きやすい体を作る	5-6名/回	4回	3回一なし 1回一宇治田原町主催																												
体力向上トレーニング教室	Vo 2maxを向上させる運動を取り入れ身体全身を動かすトレーニング	5-6名/回	4回																													
ノルディックウォーキング	ノルディックウォーキング教室	5-6名/回	20回	宇治市公園公社、京都府山城運動公園、城陽市																												
ノルログ大会	ノルディックウォーキングとロゲイニングを組み合わせたいハイブリッドスポーツを開催	100名	1回	守山市、フィンランド大使館、その他																												
健康	34	啓琳社(松丸書道教室)	30	<p>中宇治ベースにて展覧会を開催</p>	<p>特にありません</p>	<p>うーちゃ学校に向け熟考中</p>	<p>希薄になりがちな各世代のコミュニケーションを促し、心、思考を豊かにすること。</p> <p>長寿日本一を目指すとともに、子育て日本一を目指すことで、二つが運動し、様々な取り組みが実ると考えています。</p>																									
健康	36	BMBスポーツジム	200	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>健康増進</td> <td>子どもから大人まで運動の奨励、指導</td> <td>40人/回</td> <td>週6回</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	健康増進	子どもから大人まで運動の奨励、指導	40人/回	週6回		<p>日々生活の中で輸入食材の添加物の問題。海外では禁止されていても、日本で規制が緩い。</p>	<p>正しい食について専門の講師を呼んで広める。</p>	<p>食材について、市独自の規制を考える。</p>															
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																												
健康増進	子どもから大人まで運動の奨励、指導	40人/回	週6回																													
健康	39	yoga&Pilates LOKAHI	1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>子育て支援</td> <td>産前・産後ヨガ ベビーマッサージ</td> <td>マタニティ 産後ママ</td> <td>6</td> <td>げんきひろば</td> </tr> <tr> <td>子育て支援</td> <td>ベビーマッサージ キッズヨガ・親子ヨガ</td> <td>未就学児とママ</td> <td>4</td> <td>のぼり児童館</td> </tr> <tr> <td>子育て支援</td> <td>産婦人科にて産後ヨガ・ベビーマッサージ</td> <td>産後ママとベビー</td> <td>37</td> <td>井出産婦人科</td> </tr> <tr> <td>メンタルヘルスヨガ</td> <td>従業員のメンタルヘルスヨガ</td> <td>ホテル従業員</td> <td>1</td> <td>ハイアットリージェンシー京都</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	子育て支援	産前・産後ヨガ ベビーマッサージ	マタニティ 産後ママ	6	げんきひろば	子育て支援	ベビーマッサージ キッズヨガ・親子ヨガ	未就学児とママ	4	のぼり児童館	子育て支援	産婦人科にて産後ヨガ・ベビーマッサージ	産後ママとベビー	37	井出産婦人科	メンタルヘルスヨガ	従業員のメンタルヘルスヨガ	ホテル従業員	1	ハイアットリージェンシー京都	<p>自身の心や身体に意識を向けられる時間の減少(忙しさから)。</p> <p>子連れで通えるメンテナンス(運動やマッサージなど)できる場所が少ない。金銭的に難しい方も。物価高騰により食費についても悩まれている方が多いです。</p>	<p>今後も、子育て支援につながるようなイベントを増やしていきたい。子育て世代だけではなく、幅広い世代の方へ向けても考えていきたい。</p> <p>健康食と運動のコラボをしたイベントも考えてみたい。</p>	<p>金銭的な理由などで”何もできない”と思う方を減らしていけるようなイベントを考えたい。時間を作るのが難しい方へ動画配信などもよいのかな?と思いました。”食(栄養)”や”休息(リラクゼーション)”の分野も考えていきたいです。</p>
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																												
子育て支援	産前・産後ヨガ ベビーマッサージ	マタニティ 産後ママ	6	げんきひろば																												
子育て支援	ベビーマッサージ キッズヨガ・親子ヨガ	未就学児とママ	4	のぼり児童館																												
子育て支援	産婦人科にて産後ヨガ・ベビーマッサージ	産後ママとベビー	37	井出産婦人科																												
メンタルヘルスヨガ	従業員のメンタルヘルスヨガ	ホテル従業員	1	ハイアットリージェンシー京都																												
健康	40	富国生命保険相互会社 宇治営業所	15	<p>宇治市健康づくりや食育推進に共感し令和5年度より参加。R4年度実績はありません。</p>	<p>日中お忙しい方が多いので病院に行かず多少調子が悪くても我慢される方も多く重症化の前に投薬などで対応できるものもあるではと思いました</p>	<p>他の活動参加されている団体と輪を広げて一緒に活動ができればと考えています。宇治市健康づくりで開催する内容には出来るだけ参加させていただこうと考えています。</p>	<p>多くの方に興味を持ってもらい、地道に長年活動を継続していくことで定着していくと考えます。同じ時期に定期的な興味あるイベントごとを毎年行うことで、参加者も増えやすし、参加されなくとも周知されると思います。</p>																									
健康	41	明治安田生命相互会社 宇治営業所	55	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>健康測定会</td> <td>ベジチェックで野菜の摂取量知る。血管年齢測定で生活習慣の見直し</td> <td>各企業にお勤めの方 300名</td> <td>9企業で実施</td> <td></td> </tr> <tr> <td>MY定期講座</td> <td>公民館にて介護セミナーを開催</td> <td>30名</td> <td>1回</td> <td>寺田コミュニティセンター</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	健康測定会	ベジチェックで野菜の摂取量知る。血管年齢測定で生活習慣の見直し	各企業にお勤めの方 300名	9企業で実施		MY定期講座	公民館にて介護セミナーを開催	30名	1回	寺田コミュニティセンター	<p>10月から宇治市の行政サービス案内がスタートするので、市民の課題をヒアリングしていきます</p>	<p>うーちゃに加盟させて頂いたので、今後はほかの加盟店様が行われるイベントに参加させて頂き健康増進のきっかけづくりのお手伝い出来ればと思います。</p>	<p>健康長寿日本一に向けての中長期的な具体的計画を立てて、PRを増やし賛同いただける方を増やしていければいいのではと思います。また、沢山のイベントをされていますが、市民へのイベント周知が足りない。健康長寿日本一の趣旨や意義の理解浸透も不可欠と考えますのでメディアなどの媒体を使ってもっとアピールすることが必要だと思います。</p>										
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																												
健康測定会	ベジチェックで野菜の摂取量知る。血管年齢測定で生活習慣の見直し	各企業にお勤めの方 300名	9企業で実施																													
MY定期講座	公民館にて介護セミナーを開催	30名	1回	寺田コミュニティセンター																												

宇治市健康づくり・食育推進計画策定に伴うヒアリング調査シートまとめ

分類	団体 No.	団体名	団体構成員 (名)	活動内容 (R4実績)	市民の抱えている健康上(食生活含)の課題	今後の新しい新たな取り組み内容	健康長寿日本一に向けて、市民、地域、行政で必要な取り組み																																																																											
食育	1	株式会社 京山城屋	1	なし	なし	乾物料理教室の講師は承ります。																																																																												
食育	2	宇治市食生活改善 推進員協議会 「若菜の会」	38	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性料理教室</td> <td>男性の自立支援</td> <td>宇治市民(男性)</td> <td>14回</td> <td>公民館</td> </tr> <tr> <td>公民館まつり</td> <td>地域住民との交流事業 (ふくろ展示・他)</td> <td>宇治市民</td> <td>3回</td> <td>公民館サークル事業</td> </tr> <tr> <td>手作り講習会</td> <td>地域住民との交流 (公民館事業)</td> <td>宇治市民</td> <td>9回</td> <td>公民館事業</td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ作り講習会</td> <td>公民館事業 (宇治市生涯学習センター)</td> <td>宇治市民</td> <td>1回</td> <td>公民館事業</td> </tr> <tr> <td>美味しい漬物料理講習会</td> <td>京都府民を対象として交流</td> <td>京都府民</td> <td>3回</td> <td>京都府城南勤労者福祉会館</td> </tr> <tr> <td>お茶を使ったスイーツ作り</td> <td>公民館事業地域住民交流会</td> <td>小倉地域市民</td> <td>1回</td> <td>小倉公民館</td> </tr> <tr> <td>消費者月間ロービー展示</td> <td>市民の音程が、豊かで安心安全な消費生活が送れます様</td> <td>宇治市民</td> <td>1回</td> <td>市役所ロービー</td> </tr> <tr> <td>夏休み子どもわくわくフェア</td> <td>子供が1人でできるおやつ作り</td> <td>市内小学生</td> <td>1回</td> <td>学習センター</td> </tr> <tr> <td>きょうと食育先生</td> <td>京都文教短大生コラボ料理教室</td> <td>食物学科学学生</td> <td>1回</td> <td>京都文教短大</td> </tr> <tr> <td>若者世代事業</td> <td>学生のための食育講座</td> <td>立命館宇治高等学校</td> <td>1回</td> <td>立命館宇治高等学校</td> </tr> <tr> <td>うーちゃフェスタ</td> <td>宇治市民交流・料理講習会助手</td> <td>宇治市健康づくり・食育アライアンス</td> <td>1回</td> <td>学習センターロービー</td> </tr> <tr> <td>うーちゃ学校災害時の食事</td> <td>宇治市民親子</td> <td>宇治市健康づくり・食育アライアンス</td> <td>1回</td> <td>うじ安心館</td> </tr> <tr> <td>宇治まなびンクフェスタ</td> <td>生涯学習活動に取り組む人の発表と交流</td> <td>学びながらの交流</td> <td>1回</td> <td>宇治市生涯学習センター</td> </tr> <tr> <td>行政協力依頼事業</td> <td>地域市民老若男女問わず</td> <td>宇治市健康づくり・食育事業</td> <td>43回</td> <td>公民館、うじ安心館</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	男性料理教室	男性の自立支援	宇治市民(男性)	14回	公民館	公民館まつり	地域住民との交流事業 (ふくろ展示・他)	宇治市民	3回	公民館サークル事業	手作り講習会	地域住民との交流 (公民館事業)	宇治市民	9回	公民館事業	トマトケチャップ作り講習会	公民館事業 (宇治市生涯学習センター)	宇治市民	1回	公民館事業	美味しい漬物料理講習会	京都府民を対象として交流	京都府民	3回	京都府城南勤労者福祉会館	お茶を使ったスイーツ作り	公民館事業地域住民交流会	小倉地域市民	1回	小倉公民館	消費者月間ロービー展示	市民の音程が、豊かで安心安全な消費生活が送れます様	宇治市民	1回	市役所ロービー	夏休み子どもわくわくフェア	子供が1人でできるおやつ作り	市内小学生	1回	学習センター	きょうと食育先生	京都文教短大生コラボ料理教室	食物学科学学生	1回	京都文教短大	若者世代事業	学生のための食育講座	立命館宇治高等学校	1回	立命館宇治高等学校	うーちゃフェスタ	宇治市民交流・料理講習会助手	宇治市健康づくり・食育アライアンス	1回	学習センターロービー	うーちゃ学校災害時の食事	宇治市民親子	宇治市健康づくり・食育アライアンス	1回	うじ安心館	宇治まなびンクフェスタ	生涯学習活動に取り組む人の発表と交流	学びながらの交流	1回	宇治市生涯学習センター	行政協力依頼事業	地域市民老若男女問わず	宇治市健康づくり・食育事業	43回	公民館、うじ安心館	<p>・当団体の活動等を行う中で気付いたことの一つに、参加市民が食生活について疑問を持ったとしても、質問等する相手が身近にいないように思われることがあります。</p> <p>・最近では高齢者も健康意識が高いように思います。家族や他者に迷惑を掛けたくなく自分のことはいつまでも出来る様に、食事についても考えていますと、良く聞くことがあります。食育サポーター事業等の活動で交流があり、実践していることを伝えることが出来て良いです。私たちの活動が住民に役立っていると実感しています。</p> <p>・食に関心がある方が多いですが、テレビの情報力が強い食生活になっているのでは。どの世代も、旬のものを味わったり、手作りが減っているように思えます。</p>	<p>・当団体においては会員数の減少傾向にあって、有職者にはボランティアとしての活動に負担感があり、活動内容の見直しが必要となっていくと思われます。行政の企画段階から協力団体の意見等を聴く必要があったのではないかと思われる活動がありました。</p> <p>・行政の事業は会員の協力もあり会員全体で2回くらい活動となっておりますが、自主活動のある公民館は頑張っていると思います。自主活動の少ない公民館等にはもっと活動の場があって良いと思います。自主活動については行政の協力がほしいです。</p> <p>・市民さんに健康の大切さをもっと広げ、お手伝い出来ればと思います。各地域(公民館)で何か活動出来ればと思います。</p>	<p>(1)食に関する正しい情報の提供(行政) (2)市民が気軽に食に関する相談をすることができる窓口の設置(行政) (3)市民が利用することができるキッチンスタジオの設置(行政) (4)イベント等で販売できるよう営業許可がとれるキッチンがあると便利</p>
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																																																																														
男性料理教室	男性の自立支援	宇治市民(男性)	14回	公民館																																																																														
公民館まつり	地域住民との交流事業 (ふくろ展示・他)	宇治市民	3回	公民館サークル事業																																																																														
手作り講習会	地域住民との交流 (公民館事業)	宇治市民	9回	公民館事業																																																																														
トマトケチャップ作り講習会	公民館事業 (宇治市生涯学習センター)	宇治市民	1回	公民館事業																																																																														
美味しい漬物料理講習会	京都府民を対象として交流	京都府民	3回	京都府城南勤労者福祉会館																																																																														
お茶を使ったスイーツ作り	公民館事業地域住民交流会	小倉地域市民	1回	小倉公民館																																																																														
消費者月間ロービー展示	市民の音程が、豊かで安心安全な消費生活が送れます様	宇治市民	1回	市役所ロービー																																																																														
夏休み子どもわくわくフェア	子供が1人でできるおやつ作り	市内小学生	1回	学習センター																																																																														
きょうと食育先生	京都文教短大生コラボ料理教室	食物学科学学生	1回	京都文教短大																																																																														
若者世代事業	学生のための食育講座	立命館宇治高等学校	1回	立命館宇治高等学校																																																																														
うーちゃフェスタ	宇治市民交流・料理講習会助手	宇治市健康づくり・食育アライアンス	1回	学習センターロービー																																																																														
うーちゃ学校災害時の食事	宇治市民親子	宇治市健康づくり・食育アライアンス	1回	うじ安心館																																																																														
宇治まなびンクフェスタ	生涯学習活動に取り組む人の発表と交流	学びながらの交流	1回	宇治市生涯学習センター																																																																														
行政協力依頼事業	地域市民老若男女問わず	宇治市健康づくり・食育事業	43回	公民館、うじ安心館																																																																														
食育	4	うじ食育ボランティア アこんべいとう	27	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>例会</td> <td>依頼のクッキングの試作</td> <td>メンバー</td> <td>11回</td> <td></td> </tr> <tr> <td>小倉クッキングクラブ</td> <td>宇治市内の小中学生対象「山城野菜でお菓子作り」</td> <td>20名</td> <td>5回</td> <td>小倉公民館</td> </tr> <tr> <td>幼児とお母さんへの食育</td> <td>子どもの食についての話</td> <td>6~8組</td> <td>2回</td> <td>子育てを楽しむ会</td> </tr> <tr> <td>お茶を使ったお菓子作り</td> <td>大人対象「お茶を使ってお菓子作り」</td> <td>20人</td> <td>1回</td> <td>小倉公民館</td> </tr> <tr> <td>防災クッキング</td> <td>中学生対象</td> <td>158人</td> <td>1回</td> <td>宇治中学校</td> </tr> <tr> <td>こどもクッキング</td> <td>小学生対象</td> <td>20人</td> <td>1回</td> <td>善法青少年センター</td> </tr> <tr> <td>規格外野菜クッキング</td> <td>親子クッキング</td> <td>12組</td> <td>1回</td> <td>健康づくり推進課</td> </tr> <tr> <td>宇治市キッズフェスタ</td> <td>紙のお弁当作り</td> <td>130人</td> <td>1回</td> <td>公園公社</td> </tr> <tr> <td>お年寄りへの食事指導</td> <td>バランス食の話</td> <td>40人</td> <td>1回</td> <td>社協</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	例会	依頼のクッキングの試作	メンバー	11回		小倉クッキングクラブ	宇治市内の小中学生対象「山城野菜でお菓子作り」	20名	5回	小倉公民館	幼児とお母さんへの食育	子どもの食についての話	6~8組	2回	子育てを楽しむ会	お茶を使ったお菓子作り	大人対象「お茶を使ってお菓子作り」	20人	1回	小倉公民館	防災クッキング	中学生対象	158人	1回	宇治中学校	こどもクッキング	小学生対象	20人	1回	善法青少年センター	規格外野菜クッキング	親子クッキング	12組	1回	健康づくり推進課	宇治市キッズフェスタ	紙のお弁当作り	130人	1回	公園公社	お年寄りへの食事指導	バランス食の話	40人	1回	社協	<p>当会は子ども対象にしていますが、食の情報があふれていて、親御さんが振り回されているように思います。ちゃんとした情報を、強制ではなくお伝えしていきたいと思えます。食の日本文化も伝えて伝承していくのも大切だと思い、伝えるようにしています。</p>	<p>今のところは、行政や公的などからの依頼で、一杯です。</p>	<p>各年代に応じた「食の大切さ」「サプリメントではなく、口から食事を摂ることの大切さ」「日本人に合った食事の話」など、伝えることは多々あるように思います。</p>																									
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																																																																														
例会	依頼のクッキングの試作	メンバー	11回																																																																															
小倉クッキングクラブ	宇治市内の小中学生対象「山城野菜でお菓子作り」	20名	5回	小倉公民館																																																																														
幼児とお母さんへの食育	子どもの食についての話	6~8組	2回	子育てを楽しむ会																																																																														
お茶を使ったお菓子作り	大人対象「お茶を使ってお菓子作り」	20人	1回	小倉公民館																																																																														
防災クッキング	中学生対象	158人	1回	宇治中学校																																																																														
こどもクッキング	小学生対象	20人	1回	善法青少年センター																																																																														
規格外野菜クッキング	親子クッキング	12組	1回	健康づくり推進課																																																																														
宇治市キッズフェスタ	紙のお弁当作り	130人	1回	公園公社																																																																														
お年寄りへの食事指導	バランス食の話	40人	1回	社協																																																																														
食育	6	NPO法人 ミラクルコスモス	15	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>コスモス保健室</td> <td>健康相談会</td> <td></td> <td>49回/年→95回/年</td> <td>産官学民</td> </tr> <tr> <td>防災食育</td> <td>自助—互助—共助—公助 正しい知識と備え</td> <td></td> <td>9月・3月</td> <td>産官学民</td> </tr> <tr> <td>セミナー</td> <td>地域診断と食育の普及啓発</td> <td></td> <td>不定期</td> <td>産官学民</td> </tr> <tr> <td>自然農食育</td> <td>環境×食育×SDGs</td> <td></td> <td>2回/月</td> <td>産官学民</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	コスモス保健室	健康相談会		49回/年→95回/年	産官学民	防災食育	自助—互助—共助—公助 正しい知識と備え		9月・3月	産官学民	セミナー	地域診断と食育の普及啓発		不定期	産官学民	自然農食育	環境×食育×SDGs		2回/月	産官学民	<p>社会が多様化する中で、生育環境も健康づくりに関係が深いと言える。核家族によるワンオペ、食育・健康づくりに関する正しい知識不足、地域力低下による自助—互助—共助が機能しにくい、災害時における健康づくりなど、多様性が認められつつある社会ではあるが、それに伴って課題も多様で複雑になってきている。支援する側も豊富な知識や対応力などが求められる。個人も団体も自身で抱え込むのではなく、産官学民協働による連携強化によって、誰一人取り残さない自助—互助—共助—公助のシステム構築と、配慮のある支え合いが大切だと考える。</p>	<p>それぞれの団体にどのような強みがあるのかわかれば、連携もしやすく、逆に、足りないところは補い合えるような組織作りが必要。各々の健康づくりにおける理念も含め、ブランド力に気づきアピールできる力を育てることが大切。</p>	<p>医療—福祉—教育がきちんと連携し、健康づくりと生きる事が生涯を通して一貫性のあるものとなることが大切。 ・各家庭における最小単位での社会から、地域・教育機関・職場・環境・市町村・都道府県・国・地球などの広い単位で自分自身が人や社会とつながりをもって生きていくことの意味を学ぶ。 ・なぜ、健康づくりが大切なのかを学ぶ。 ・健康でいるために何が大切かを教えるだけでなく、自分自身が人生で何をしたいのか、目標設定を考えたい。そのために必要な生きる力を学ぶ。(フューチャーデザイン)</p>																																																		
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																																																																														
コスモス保健室	健康相談会		49回/年→95回/年	産官学民																																																																														
防災食育	自助—互助—共助—公助 正しい知識と備え		9月・3月	産官学民																																																																														
セミナー	地域診断と食育の普及啓発		不定期	産官学民																																																																														
自然農食育	環境×食育×SDGs		2回/月	産官学民																																																																														
食育	7	宇治市茶生産組合	83	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>宇治学への市内産てん茶の提供</td> <td>市内の小中学生を対象に行われる総合学習「宇治学」に、市内産100%のてん茶を提供している。</td> <td>宇治市内の小学3年生</td> <td></td> <td>宇治市、宇治市立各小学校</td> </tr> <tr> <td>わんさかフェスタへの参加</td> <td>広く市民の食育への意識・関心を高めること及び宇治茶の振興と消費宣伝を目的として、お抹茶等の販売、水出し茶の振る舞いを実施</td> <td></td> <td>1回</td> <td>宇治市</td> </tr> <tr> <td>うーちゃフェスタへの参加</td> <td>「宇治市健康づくり・食育アライアンス」主催のイベントに参加し、市内産抹茶等の振る舞い・販売を実施</td> <td></td> <td>1回</td> <td>宇治市</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	宇治学への市内産てん茶の提供	市内の小中学生を対象に行われる総合学習「宇治学」に、市内産100%のてん茶を提供している。	宇治市内の小学3年生		宇治市、宇治市立各小学校	わんさかフェスタへの参加	広く市民の食育への意識・関心を高めること及び宇治茶の振興と消費宣伝を目的として、お抹茶等の販売、水出し茶の振る舞いを実施		1回	宇治市	うーちゃフェスタへの参加	「宇治市健康づくり・食育アライアンス」主催のイベントに参加し、市内産抹茶等の振る舞い・販売を実施		1回	宇治市	<p>「急須を持っていない家庭」「急須を使ったことのない家庭」が増えている。茶は健康上の効果もあるため、「お茶を急須で飲む文化」を改めて考える取り組みが必要ではないか。</p>	<p>宇治市茶生産組合としては、市内産宇治茶の振興と消費宣伝を目的として、今後も継続して様々な食育のイベントに参加し、市内産宇治茶をPRしていきたい。</p>	<p>左記の通り、「お茶を急須で飲む文化」について、考えていく取り組みを行政とも連携して取り組んでいきたい。また、市職員についても「宇治茶」について、学ぶ場があってもよいのではないかと考える。</p>																																																							
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																																																																														
宇治学への市内産てん茶の提供	市内の小中学生を対象に行われる総合学習「宇治学」に、市内産100%のてん茶を提供している。	宇治市内の小学3年生		宇治市、宇治市立各小学校																																																																														
わんさかフェスタへの参加	広く市民の食育への意識・関心を高めること及び宇治茶の振興と消費宣伝を目的として、お抹茶等の販売、水出し茶の振る舞いを実施		1回	宇治市																																																																														
うーちゃフェスタへの参加	「宇治市健康づくり・食育アライアンス」主催のイベントに参加し、市内産抹茶等の振る舞い・販売を実施		1回	宇治市																																																																														
食育	9	宇治市稲作組合	7	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>宇治あぐりPRイベント</td> <td>宇治山城産米ヒノヒカリを使ったおにぎりの販売</td> <td>イベント来場者</td> <td>1</td> <td>各生産者団体、市、JA</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	宇治あぐりPRイベント	宇治山城産米ヒノヒカリを使ったおにぎりの販売	イベント来場者	1	各生産者団体、市、JA		<p>稲作の役員さん達はそれぞれ忙しく、年1回の宇治あぐりPRイベントの参加で集まるのが精一杯です。</p>	<p>イベント会場での宇治市が進めている食育健康づくりの小冊子、チラシの設置、配布等</p>																																																																	
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																																																																														
宇治あぐりPRイベント	宇治山城産米ヒノヒカリを使ったおにぎりの販売	イベント来場者	1	各生産者団体、市、JA																																																																														
食育	10	JA京都やましろ青 壮年部宇治市支部	17	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>宇治あぐりPR</td> <td>宇治市内産の野菜・米・花・お茶のアピール事業</td> <td>全国茶まつりに訪れた方々</td> <td>1</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	宇治あぐりPR	宇治市内産の野菜・米・花・お茶のアピール事業	全国茶まつりに訪れた方々	1		<p>茶農家をしている私としては、健康にも良いお茶に触れられる機会も増やせればと考えています。</p>	<p>年度毎に代表が変わるので、何とおお応えしづらいますが、今年においては宇治市内産の抹茶と餅米を使いイベントにて抹茶餅の提供を行い、宇治市内の農産物のアピールに挑戦する予定があります。</p>	<p>私個人としては、「養命の仙薬」として伝わった宇治の抹茶を楽しんでいたが、身も心も健康になっていた環境づくりが健康長寿日本一につながるのではと思います。宇治市の地元で生産される米、野菜も安心安全に食べられる生産者の顔が見えるものです。知ってもらい、買っていただける取り組みが必要と感じます。</p>																																																																	
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																																																																														
宇治あぐりPR	宇治市内産の野菜・米・花・お茶のアピール事業	全国茶まつりに訪れた方々	1																																																																															

宇治市健康づくり・食育推進計画策定に伴うヒアリング調査シートまとめ

分類	団体No.	団体名	団体構成員(名)	活動内容(R4実績)	市民の抱えている健康上(食生活含)の課題	今後の新しい新たな取り組み内容	健康長寿日本一に向けて、市民、地域、行政で必要な取り組み																														
食育	12	京都文教大学京都文教短期大学	96 (教員数)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>うーちゃ弁当へのレシピ提供</td> <td>アライアンス活動の一環として実施</td> <td>一般</td> <td>2</td> <td>宇治市</td> </tr> <tr> <td>宇治市役所食堂適塩ランチメニュー考案・適塩啓発</td> <td>減塩啓発活動として実施</td> <td>一般</td> <td>1</td> <td>宇治市・若葉の会(株)きっちんカンパニー</td> </tr> <tr> <td>宇治鳳凰大学授業「食と健康シリーズ」</td> <td>地域住民への食育支援の一環として実施</td> <td>一般</td> <td>1</td> <td>宇治市</td> </tr> <tr> <td>食育のお話し</td> <td>地域住民への食育支援の一環として実施</td> <td>一般</td> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>「京都文教公開講座」子育て世代の食の教室</td> <td>地域住民への食育支援の一環として実施</td> <td>一般</td> <td>2</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	うーちゃ弁当へのレシピ提供	アライアンス活動の一環として実施	一般	2	宇治市	宇治市役所食堂適塩ランチメニュー考案・適塩啓発	減塩啓発活動として実施	一般	1	宇治市・若葉の会(株)きっちんカンパニー	宇治鳳凰大学授業「食と健康シリーズ」	地域住民への食育支援の一環として実施	一般	1	宇治市	食育のお話し	地域住民への食育支援の一環として実施	一般	1		「京都文教公開講座」子育て世代の食の教室	地域住民への食育支援の一環として実施	一般	2		適塩活動の取組についてニーズがあると思われ、多世代に対して持続的な啓発活動が必要と思われる。	宇治市の事業所と様々な形で連携を広げて、「うーちゃ弁当」等のコラボ企画を継続的に取り組むことと考えております。	「食」と「身体」と「ころ」を連携し、心身共にサポートできる講座や研修等を実施していくことが重要であると考えています。
				活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																													
				うーちゃ弁当へのレシピ提供	アライアンス活動の一環として実施	一般	2	宇治市																													
				宇治市役所食堂適塩ランチメニュー考案・適塩啓発	減塩啓発活動として実施	一般	1	宇治市・若葉の会(株)きっちんカンパニー																													
				宇治鳳凰大学授業「食と健康シリーズ」	地域住民への食育支援の一環として実施	一般	1	宇治市																													
食育のお話し	地域住民への食育支援の一環として実施	一般	1																																		
「京都文教公開講座」子育て世代の食の教室	地域住民への食育支援の一環として実施	一般	2																																		
食育	14	宇治市民間保育連盟	19 (団体の代表者数)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>乳幼児の食の提供</td> <td>旬をとり入れ、適塩を意識した、昼食、おやつ等の提供と掲示</td> <td>全園児</td> <td>開園日毎日</td> <td></td> </tr> <tr> <td>乳幼児への食育・健康指導</td> <td>食(素材、栄養、文化など)に関する指導や体験をとり入れた食育</td> <td>幼児</td> <td>ほぼ毎日</td> <td>質問、相談をしてお世話になっています。</td> </tr> <tr> <td>保護者への食育・健康指導</td> <td>保護者への食育報告、レシピ提供、試食など</td> <td>保護者</td> <td>ほぼ毎日</td> <td></td> </tr> <tr> <td>地域公益事業</td> <td>こども食堂、イベント開催</td> <td>地域の方</td> <td>週3~4回</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>地域、他団体との交流</td> <td>こらぼ事業、素材を通しての交流(イベント)</td> <td>地域事業者団体</td> <td>年数回</td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	乳幼児の食の提供	旬をとり入れ、適塩を意識した、昼食、おやつ等の提供と掲示	全園児	開園日毎日		乳幼児への食育・健康指導	食(素材、栄養、文化など)に関する指導や体験をとり入れた食育	幼児	ほぼ毎日	質問、相談をしてお世話になっています。	保護者への食育・健康指導	保護者への食育報告、レシピ提供、試食など	保護者	ほぼ毎日		地域公益事業	こども食堂、イベント開催	地域の方	週3~4回	○	地域、他団体との交流	こらぼ事業、素材を通しての交流(イベント)	地域事業者団体	年数回	○	個食、固食、粉食、濃食、子食、様々な食生活の気になる話も耳にします。小さい時から様々な素材に親しみ、味や料理法に慣れ、健康の土台づくり、乳幼児期からの食育について、公立、民間の分けなく、データ収集したり、イベント開催できたりするとより良いのではないかと思います。	年1~2回のスペシャルで単発的な取り組みも楽しいですが、今ある活動やつながりを活用し、気軽に、継続的に進める取り組みへと発展させることもある意味新しいことと言えるのではないのでしょうか。(土曜日曜日は市民参加しやすいことも考慮)	腸内環境は5歳(乳幼児期)までに人生にかかわる土台がつくられるという研究が進んでいます。「健康」「長寿」という視点からも乳幼児期からの体験の機会の充実(親の意識向上)が必要と思います。
				活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																													
				乳幼児の食の提供	旬をとり入れ、適塩を意識した、昼食、おやつ等の提供と掲示	全園児	開園日毎日																														
				乳幼児への食育・健康指導	食(素材、栄養、文化など)に関する指導や体験をとり入れた食育	幼児	ほぼ毎日	質問、相談をしてお世話になっています。																													
				保護者への食育・健康指導	保護者への食育報告、レシピ提供、試食など	保護者	ほぼ毎日																														
地域公益事業	こども食堂、イベント開催	地域の方	週3~4回	○																																	
地域、他団体との交流	こらぼ事業、素材を通しての交流(イベント)	地域事業者団体	年数回	○																																	
食育	22	異食家STYLEよっしゃん	2		生活習慣病		元気な高齢者の方々に何か発表会なるものをしてもらい、健康でない方又は目指す方の目標となってもらおう?																														
食育	31	社会福祉法人山城福祉会 槇島福祉の園	14	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>宇治市食育アライアンスU-CHA「うーちゃ弁当」</td> <td>適塩や、地産地消、旬産旬消などをテーマにしたお弁当を京都文教短期大学さまよりのレシピ提供を頂き販売</td> <td>市民の方に約120食のお弁当の提供</td> <td>年2回</td> <td>宇治市健康づくり推進課 NPO法人まちづくりねっと・うじ京都文教短期大学</td> </tr> <tr> <td>給食だより</td> <td>季節行事や・栄養・食材についての発信</td> <td>槇島福祉の園・宇治川福祉の園の利用者及び保護者</td> <td>12回</td> <td>なし</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	宇治市食育アライアンスU-CHA「うーちゃ弁当」	適塩や、地産地消、旬産旬消などをテーマにしたお弁当を京都文教短期大学さまよりのレシピ提供を頂き販売	市民の方に約120食のお弁当の提供	年2回	宇治市健康づくり推進課 NPO法人まちづくりねっと・うじ京都文教短期大学	給食だより	季節行事や・栄養・食材についての発信	槇島福祉の園・宇治川福祉の園の利用者及び保護者	12回	なし	・管理栄養士としては、年配者の買い物などの不便さによる(宇治市は公共の交通機関の数も少なく、足が悪い高齢者は食材を買う事にも苦労している。歩道などの整備も不十分なので、出歩かなくなる) 食生活の偏りが気になる。 ・障がいがある方は偏食傾向があり、新しいものは忌避することがある。また栄養的にも何が過不足かは考えないし、好きなものをとりがちである。	・地域貢献の一環として、近隣の保育園などに夕食としてお総菜の販売。 ・地域子どもさんを対象としての料理・お菓子作り教室。	・今よりも、市民の目につくところへのポスターなどの掲示のほかに、物品をおまけをしてお店の趣旨を提示した配布(以前うーちゃフェスタで適塩のための削り節を“見える化”してバックで配布されたのは、具体的によかったと印象に残っている)。															
				活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																													
				宇治市食育アライアンスU-CHA「うーちゃ弁当」	適塩や、地産地消、旬産旬消などをテーマにしたお弁当を京都文教短期大学さまよりのレシピ提供を頂き販売	市民の方に約120食のお弁当の提供	年2回	宇治市健康づくり推進課 NPO法人まちづくりねっと・うじ京都文教短期大学																													
給食だより	季節行事や・栄養・食材についての発信	槇島福祉の園・宇治川福祉の園の利用者及び保護者	12回	なし																																	
食育	32	大塚製薬株式会社 京滋北陸支店	30	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>健康づくり・食育アライアンスU-CHA「うーちゃフェスタ」参画</td> <td>健康づくり・食育アライアンスU-CHA「うーちゃフェスタ」にて食育をテーマとして参画</td> <td>500名</td> <td>1回</td> <td>宇治市健康づくり推進課</td> </tr> <tr> <td>健康づくり・食育アライアンスU-CHA「うーちゃ学校」への出演</td> <td>健康づくり・食育アライアンスU-CHA加入団体のラジオ体操インストラクター「ラジねえ。」様と相互協力のもと「うーちゃ学校」へ出演。子育て世代保護者への栄養情報を提供。</td> <td>—</td> <td>1回</td> <td>宇治市健康づくり推進課</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	健康づくり・食育アライアンスU-CHA「うーちゃフェスタ」参画	健康づくり・食育アライアンスU-CHA「うーちゃフェスタ」にて食育をテーマとして参画	500名	1回	宇治市健康づくり推進課	健康づくり・食育アライアンスU-CHA「うーちゃ学校」への出演	健康づくり・食育アライアンスU-CHA加入団体のラジオ体操インストラクター「ラジねえ。」様と相互協力のもと「うーちゃ学校」へ出演。子育て世代保護者への栄養情報を提供。	—	1回	宇治市健康づくり推進課	宇治市民の皆様の健康課題解決のため連携事業展開。(食育イベント他)	・高齢者の健康(熱中症対策・オールフレイル・フレイル対策) ・ヘルスリテラシーの向上への取り組み推進 ※市民皆様の健康啓発につながるツール(コンテンツ)をご提案させていただきます。ご相談頂きましたら幸いです。何卒よろしくお願い致します。																
				活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																													
健康づくり・食育アライアンスU-CHA「うーちゃフェスタ」参画	健康づくり・食育アライアンスU-CHA「うーちゃフェスタ」にて食育をテーマとして参画	500名	1回	宇治市健康づくり推進課																																	
健康づくり・食育アライアンスU-CHA「うーちゃ学校」への出演	健康づくり・食育アライアンスU-CHA加入団体のラジオ体操インストラクター「ラジねえ。」様と相互協力のもと「うーちゃ学校」へ出演。子育て世代保護者への栄養情報を提供。	—	1回	宇治市健康づくり推進課																																	
食育	41	京うどん三よしや	1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>うーちゃ弁当</td> <td>各イベントでの弁当販売</td> <td></td> <td>2</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	うーちゃ弁当	各イベントでの弁当販売		2		飲食店をしています。次の点は宇治市に関わらず全体的なことだと思います。食事前の「いただきます」後の「ごちそうさまでした」をされる方が少なくなっている感じがします。難しい点ですが健康も大切ですが感謝の気持ちを育むことも大切であると自戒も兼ねて。	市の取り組みに乗らせて頂きます。	ねんりんピックみたいなイベント。観光課が毎年開催されるスタンプラリーに歩数計を絡めた何かを。																				
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																																	
うーちゃ弁当	各イベントでの弁当販売		2																																		
食育	45	つぼ焼き芋SoGa屋	1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>焼き芋の販売</td> <td>焼き芋による店内環境の改善</td> <td>一般のお客様</td> <td>10</td> <td>市主催のイベント</td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	焼き芋の販売	焼き芋による店内環境の改善	一般のお客様	10	市主催のイベント	食べるということが難しくなった高齢者の方の食事することの楽しさを今一度感じてもらうこと。	食べる楽しさを味わっていただくために、おいしい安全なものを提供していきたいです。	栄養があることはもちろん、食べる楽しみ、明日は何を食べようと考え、次の日も楽しみを忘れずに過ごせることかと思えます。そのための告知やイベント、空いている土地の有効的な利用ができればいいと思います。																				
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																																	
焼き芋の販売	焼き芋による店内環境の改善	一般のお客様	10	市主催のイベント																																	
食育	47	四季彩処しんか	2		添加物の有害性や残留農薬の食材の問題をご存知の方が少ないと感じます。	「食」とは、「人」を「良く」と書きます。笑顔あふれる、食を提供できるよう努めていきます。また、安心、安全の食を提供することを念頭に、店舗前での軒下マルシェの開催や地域の方が顔を出しやすい店舗づくりを目指したいです。	「運動・食事・睡眠」をテーマに、語り合える場やコミュニティがあればいいなと思います。当店が、近所の未就学、就学の子供様の見守りや、お年寄りの散歩の目印や休憩ポイント等、地域の方々の、夜道のある街灯のような存在になれればと考えています。そのための、フォローを行政でしていただければ助かります。																														
食育	48	(株)きっちんカンパニー	40	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や内容</th> <th>対象者 参加規模または実績</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>アスリート用の食事提供</td> <td></td> <td>大学の部活</td> <td>180日</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など	アスリート用の食事提供		大学の部活	180日		コンビニ、スーパーでの添加物を使った総菜の販売が一番問題だと思います	子供食堂を宇治市役所に提案してます	毎日の運動。学校での毎日のマラソンの推奨。通勤時に徒歩20分を推奨。ひと駅前で降りるなど。																				
活動名	活動の目的や内容	対象者 参加規模または実績	年間活動回数	行政・他団体との連携など																																	
アスリート用の食事提供		大学の部活	180日																																		
食育	49	社会福祉法人山城福祉会 宇治川福祉の園	76		コロナ禍の影響もありますが、外出したり自宅でも、身体を動かす機会が減ったように思っています。	今年8月末に入会したてです。初めての取り組みとして、登園で収穫したさつまいもを使ったおやつ作り教室を開催予定です。親子で参加していただき、安心安全な食事やおやつへの関心を広げるとともに、施設を知っていただく機会にしたいと思っています。	食の安全という意味で、地元の野菜やお米農家から安心して購入できる仕組み作りを求めます。子どもたちへの農業体験なども大切にしたいです。																														

グループワーク意見（ Aグループ ）

①市民の健康と食生活の課題について

現在、関わりのある市民の抱えている健康上の問題点(食生活のことも含めて)や気付いた点

【食生活の課題】

- ・宇治市産や無農薬の野菜を求めている人はいるが、どこで買うことができるかわからず困っている。野菜マルシェなどがあれば良い。
- ・子どもの好き嫌い・偏食でこまっている。野菜を食べない。
- ・野菜レシピを知りたい。
- ・子どもが朝食を食べていない。
- ・子どもの肥満。隠れ肥満の子どももいる。
- ・物価が高く、食費がかかるため、安価な炭水化物を摂取する人が増えている。
- ・成人、高齢者も食事が偏っている。
- ・独居生活で食事がお弁当頼りになりがち。どうしても高カロリーになる。
- ・個食(孤食)
- ・減塩を勧められるが、つい濃い味のを食べてしまう。
- ・食事チェックのアプリや食べるだけで健康になれる美弁当、カロリー表や塩分表がわかりやすくなるといい。
- ・子ども食堂や高齢者食堂などが欲しい。

【健康上の課題】

- ・検診(健診)受診率が低い。受診しても要再検・再受診フォローされていない。
- ・どこに相談に行ったらいいのかわからない。
- ・健康相談の場所が欲しい。
- ・若い人でも意外とひきこもりの人が多い。
- ・人と人とのつながりが希薄。孤独を抱えている。
- ・居場所がない。
- ・正しいウォーキングの仕方がわからない。腰が痛くなる。
- ・足が悪くなってきて、買い物に出かけにくくなった。交通の便が悪い。

(健康長寿日本一の達成に向けて)

②市民、地域団体(アライアンス)、行政それぞれでどのような取り組みが必要か

【市民】

- ・食べたものを毎日入力(記録)する。
- ・よい情報を口コミで広げる。
- ・行政や団体の実施する健康教室に参加する。(積極的に学ぶ)
- ・居場所づくりをする。手伝う。
- ・車検を必ず受けるように、検診(健診)も必ず受ける。

【地域団体】

- ・うーちゃの取り組みを継続、発展させる。大人向けのうーちゃ大学や誰でも来ることのできるうーちゃ食堂、うーちゃ弁当が定期的に予約購入できる、楽しく集うことのできるうーちゃ会(うー茶会)、うーちゃウォーキングなどをしてほしい。
- ・健康企画参加のスタンプカード。
- ・健康相談していることをFMうじで週1回アピールする。
- ・市民が参加しやすい健康教育や相談、健康チェックなどを開催する。
- ・病院の医師や看護師が街にでかけて、まちの保健室をする。
- ・健康寺子屋を開設し、ミニレクチャーをする。

【行政】

- ・宇治産野菜情報(販売場所、レシピ)をホームページで発信する。
- ・食アプリを作って、ポイントをもらえる仕組み。
- ・広報誌で様々な食、健康情報を発信する。
- ・情報をとりまとめて発信する。
- ・団体と個人をつなぐ。
- ・足が悪い人も参加しやすい場所で催しを開催、送迎を行う。
- ・市民が参加しやすい健康教室などを開催。
- ・健康づくりに関するポイント制の導入。健診受診でポイントゲット!

【グループワーク構成団体】

- ・アル・プラザ宇治東
- ・NPO 法人まちづくりねっと・うじ 2名
- ・社会医療法人岡本病院(財団)京都岡本記念病院
- ・宇治市健康づくり推進課

グループワーク意見（ Bグループ ）

①市民の健康と食生活の課題について

現在、関わりのある市民の抱えている健康上の問題点(食生活のことも含めて)や気付いた点

【健康づくり】

- 本来は予防が大事であるが症状(痛みなど)が出てから受診する人が多い
- ストレスが原因となる病気にかかっている人が多い
- 家族や友人、隣近所には言えない悩みを相談される

【食育】

- 子ども食堂などの取り組みを知らない市民が多い
- テレビでの影響力が大きく、テレビでこれが人気や健康にいいとなったら同じ商品を買って求める人が多い
- 栄養のあるものを子どもや高齢者が食べられていない人がいる
- 特に高齢者になると食生活を気にせず食べればよいという人もいる
(リンゴの皮をむくのも面倒、パックからお皿に移すことも面倒)

(健康長寿日本一の達成に向けて)

②市民、地域団体(アライアンス)、行政それぞれでどのような取り組みが必要か

- 次世代を担う子どもへの取り組みが必要
(子ども達が運動できる場づくりと指導できる人材の育成)
- 予防事業の推進
- 健康寿命の全国平均との差を発信し、自身を振り返るきっかけづくり(各 SNS など)
- 健康寿命を底上げするためにも無関心層の市民へも伝わる仕組みづくりや、正しい知識の普及・啓発が必要
(健康経営、イベント等で PR するなど)
- 健康を維持するためにはメンテナンスやお金がかかる
(お互い様チケットの活用等)

【グループワーク構成団体】

- ・宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」
- ・NPO 法人まちづくりねっと・うじ
- ・富国生命保険相互会社宇治営業所
- ・(有)こじま
- ・宇治市健康づくり推進課

グループワーク意見（Cグループ）

①市民の健康と食生活の課題について

現在、関わりのある市民の抱えている健康上の問題点(食生活のことも含めて)や気付いた点

【子ども】

- ・昔に比べてテレビやゲームが豊富過ぎて外で遊ばない。
- ・スマホ、ゲーム等で寝るのが遅くなりがち。
- ・夜遅いと起きられなくて、朝ご飯抜いてしまう。
- ・タブレット・ゲーム依存
- ・学校でストレス感じる子どもが増えている。

【働き盛りの世代】

- ・普段の運動量が少ないと感じている。
- ・中年男性の肥満が問題。
- ・仕事が忙しくて、運動する時間がない。
- ・女性は妊娠・出産を期に運動しなくなる。
- ・仕事が忙しく、食べる時間が不規則になっている。
- ・間食や外食、中食が多い。
- ・忙しくて手の込んだ食事を作る時間がない。
- ・飲み会が増えてきている。

【高齢者】

- ・引きこもりの人(特に高齢者)が多い。
- ・高齢者は買い物が困難である。
- ・介護者(病気で要管理の人)の食事づくりが難しい。
- ・食事をつくるのが面倒に感じる。

【全体】

- ・食品の値上がりが大きい。
- ・食品が高いと主菜のみとなってしまう、野菜不足となる。
- ・気軽に運動できる施設がない。

(健康長寿日本一の達成に向けて)

②市民、地域団体(アライアンス)、行政それぞれでどのような取り組みが必要か

【人と人とのつながりづくり】

- ・子どもが集まる場を増やす。
- ・多世代で気軽に集えるおしゃれ空間。
- ・自治会未加入者が増えているが、コミュニティである自治会は大切な存在であるため存続のために工夫が必要。
- ・コロナで集いの場や近所との交流も減ったため、サロンなどの立ち上げが必要。

【U-CHA(健康づくり・食育アライアンス)の力を発信！】

- ・学校と地域(U-CHA)がつながって、子どもの頃からの健康づくりを行っていく。
- ・U-CHA 団体同士の交流をもっと活発にしていく。
- ・宇治は地域・団体など仲が良くまとまりやすい。U-CHA のような集まりを継続していく。
- ・「U-CHA＝健康・食育」を市民に定着させる。
- ・U-CHA 印の食品を作って売る。
- ・U-CHA で運動会

【食の環境づくり】

- ・食育団体プロデュースの食堂を作る。
- ・健康・食育に気を付けたお惣菜を販売する店舗を増やす。

【自然と健康になれるまちづくり】～つつい出かけたくなるまち宇治～

- ・歩いて集って楽しいまちづくり。
- ・生涯運動が継続できるよう、身近な場所で気軽にスポーツができる環境づくり(保育付き)。
- ・ランニングロードを作ったり、自転車で移動しやすいまちづくりを行う。
- ・小倉駅周辺を憩いの広場にして、出かけたくなるまちにする。

【グループワークメンバー】

- ・宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」
- ・NPO法人フラワー・サイコロジー協会
- ・NPO法人まちづくりねっと・うじ
- ・宇治市健康づくり推進課 2名

宇治市健康づくり・食育推進計画策定に伴う ヒアリング調査シート

宇治市では、平成 27 年に「宇治市健康づくり・食育推進計画」を策定し、市民の健康づくり・食育を進め、その後令和 2 年に本計画の中間評価及び見直しを行いました。今年度は、本計画を見直し、次期計画の策定準備を予定しています。

今回のヒアリング調査は、策定にあたって、各種団体、組織の活動状況を把握し、市民の健康づくりや食育を推進していく上での課題や、他の社会資源との連携による今後の取り組みの展開などを検討していく資料とさせていただくものです。ご多忙とは存じますが、ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

団体名 ()

団体構成員： 名

現在の活動状況についておたずねします

問1 健康づくりや食育推進に関連する活動内容について記入してください。

(活動内容とは、健康づくりや食育に関する各種教室(講座)、広報活動、相談事業、グループ・サークル活動などとなります。)

※活動状況について、下表のスペースが足りない場合などは別資料を添付してください。

●年間の活動状況(令和4年度実績)

活動名	活動の目的や具体的内容	対象者 参加規模 または実績	年間活動回数	行政・他団体と の連携など

問2 団体の代表または専門職の立場で、現在、関わりのある市民の抱えている健康上の問題点(食生活のことも含めて)や気づいた点についてお答えください。

今後の取り組みについておたずねします

問3 今後、活動の輪を広げたり、新しい取り組みについてのお考えがあればお答えください。

問4 宇治市では現在、「健康長寿日本一」をめざした健康づくり・食育を進めています。健康長寿日本一の達成に向けて、市民、地域、行政ではどのような取り組みが必要だと思いますか。

ヒアリング調査結果は健康づくり推進課にて取りまとめ、10月5日(木)のうーちゃミーティングで他団体と共有させていただきます。また、宇治市健康づくり・食育推進推進協議会(原則公開の協議会)で報告させていただくことがあります。

【ヒアリングシート提出期限】令和5年9月22日(金)

【ヒアリングシート提出方法】電子メールまたはFAXまたは郵送

【ヒアリングシート提出先・問い合わせ先】

宇治市健康づくり推進課 地域企画係 担当：勝谷、三苫
〒611-8501 京都府宇治市宇治琵琶 33
TEL：(0774) 20-8793
FAX：(0774) 21-0406
E-mail：kenkozukuri@city.uji.kyoto.jp

調査にご協力いただき、ありがとうございました。

第3章 地域包括支援センターへのヒアリング結果

1. 主な意見 ※詳細はヒアリング調査シートまとめ（地域包括支援センター）参照

① 地域の健康の状況について

（食生活）

- ・収入が減ったことによる生活不安から、贅沢をせず、栄養価の低い食事を選択されることがある。
- ・買い物できるスーパーが近隣になく配食などに頼っているため、食欲がわいてこない方がいる。
- ・独居で身寄りもなく、コンビニなどのお弁当やレトルト食品など栄養バランスが偏っているケースが多い。

（健康面）

- ・運動や認知症予防に関心は高いが、栄養や口腔ケアについての意識が低い。
- ・関節疾患や筋力低下などの運動器の衰えによる「立つ」「歩く」といった機能の低下が目立つ。（ロコモティブシンドローム）
- ・生活意欲が低下している人は食欲も低下している。生活意欲を高める工夫が必要。
- ・「食の確保困難」「調理困難」「孤食」「状態悪化に気づいて声をかける人がいない」といった状況があり、状態悪化の把握が遅れ、搬送されたケースがあった。
- ・近隣住民から地域包括支援センターに相談があるケースは、食生活が乱れている、高血圧や糖尿病などの疾患を患っている方が多い。

（その他）

- ・大手スーパーではなく、地域に根付いた商店は個別対応してもらえる。

② 今後の取り組みに向けての意見について

（働き世代へのアプローチ）

- ・健康や食事のことは知ってもらうためには、高齢者へのアプローチではなく、その前の段階の働く世代へのアプローチが必要。
- ・企業、事業所など働き手の教育は、行政だけではなく、所属しているところからの健康教育への働きかけが必要。
- ・市で40代からの生活習慣病予防に取り組んでいるが、平日開催では、興味があっても仕事で参加できない

（相談先）

- ・食生活や健康のことなど、自宅近くで気軽に相談できる場所があると良い。

（社会参加）

- ・高齢者も地域社会の一員として活躍できる場所や役割を持てる仕掛けが必要。
- ・孤食の高齢者が身近な場所で集い、楽しく美味しく食事をして交流できる場づくりが必要。

（食生活）

- ・食事が大切と分かっているが、食生活を改善するには様々なハードルがある。自分で料理をしなくても、安価で栄養バランスの良いメニューが食べられると良い。

（健康面）

- ・1人で運動等を継続することは難しいため、ジム等で専門家からアドバイスを受けながら安価で身体機能の維持向上の取り組みが継続できると良い。
- ・公園が活用されておらず、遊ぶ子どもが少ない。そういう場所を高齢者も活用できる場所に変えると

良い。

- ・介護サービスに依存しない形の、住民主体の介護予防の取り組みが促進できるよう行政のサポートがあると良い。

2. 考察

(食生活)

ヒアリングでは、「一人暮らし高齢者の孤食」や、「食料品の買い物が困難」という課題が上がっていた。孤食は自分以外の家族に食事を準備することがないため、栄養バランスが偏りがちになったり、一人で食べると食欲がわきにくいこともあり、食事量の減少が心配される。

高齢者の孤食を防ぐためには、誰かと一緒に食事をし、共食できる場所を増やすなどの取り組みが求められる。共食をすることで栄養バランスが整った食事をとる機会が増え、コミュニケーションをとりながら食べることで食事がおいしいと感じ、食欲も増す効果がある。

また、食料品の買い物が困難な要因として、スーパーが近くにないなどの地理的要因や交通の便の悪さ、頼れる家族がいない、足腰が弱って買い物に出かけられないなどが考えられる。食品の買い物が困難となることで、食べられる食品が限られ、低栄養に陥るリスクが高くなる。高齢化に伴い、ますます地域単位での、宅配サービスや買い物代行、移動販売などニーズが高まってきている。さらに、高齢期に必要な栄養バランスや、食材や総菜の選び方について等の正しい知識の普及も必要である。

(健康面)

ヒアリングでは、「関節疾患や筋力低下などの運動器の衰え」、「意欲の低下」、「高血圧や糖尿病などの疾患を患っている」、「食生活が乱れている」等の様々な課題を抱えていることが分かった。高齢期に健康に過ごすためには、若い頃から正しい生活習慣を身につけること、高齢期になっても地域での役割や生きがいを持ち続けることが大切であるということが分かった。そのためには、自主組織活動への支援、身近で健康づくりができる場づくりや、相談できる場所づくりが求められている。

また、高齢期に健康に過ごすためには、その前からの生活習慣が大切であり、若い世代への生活習慣病発症・重症化予防の取り組みとして、運動を継続できる仕組みづくりや場づくり、無関心層へのアプローチのためにも企業を巻き込んだ働き世代へのアプローチが求められている。

宇治市健康づくり・食育推進計画策定に伴うヒアリング調査シートまとめ

令和5年11月
地域包括支援センター

地域包括支援センター	社会資源について						地域の健康の状況について	今後の取り組みに向けてのご意見について																																																																																																																																						
東宇治北	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や具体的内容</th> <th>主催者</th> <th>対象者参加規模</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など(あれば)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>身体塾・秋</td><td>介護予防</td><td>かどさか内科クリニック</td><td>10名程度</td><td>今年度6回</td><td></td></tr> <tr><td>平尾ふれあい</td><td>介護予防(サロン)</td><td></td><td></td><td>第1・3水曜日</td><td></td></tr> <tr><td>南山ふれあいサロン</td><td>介護予防(サロン)</td><td></td><td></td><td>第1・3火曜日</td><td></td></tr> <tr><td>Hotふれあいサロン「茶かのこ」</td><td>介護予防(サロン)</td><td></td><td></td><td>第2木曜日</td><td></td></tr> <tr><td>御蔵山サロン</td><td>介護予防(サロン)</td><td></td><td></td><td>第2・4水曜日</td><td></td></tr> <tr><td>ゆう輪蔵ぶ</td><td>介護予防(サロン)</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>色えんびつ</td><td>介護予防(サロン)</td><td></td><td></td><td>毎週水曜日</td><td></td></tr> <tr><td>公園サロン</td><td>介護予防(サロン)</td><td></td><td></td><td>第2日曜日</td><td></td></tr> <tr><td>ピノキオ</td><td>介護予防(自主)</td><td></td><td></td><td>第4木曜日</td><td></td></tr> <tr><td>こはたいいきき体操</td><td>介護予防</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>炭山カフェ</td><td>介護予防(自主)</td><td></td><td></td><td>第3木曜日</td><td></td></tr> <tr><td>グランドゴルフ</td><td>介護予防(自主)</td><td></td><td></td><td>月・木曜日</td><td></td></tr> <tr><td>楽老会</td><td>介護予防(自主)</td><td></td><td></td><td>第2・4木曜日</td><td></td></tr> <tr><td>元気はつらつサロン</td><td>介護予防(自主)</td><td></td><td></td><td>毎週水曜日</td><td></td></tr> <tr><td>はつらつフレンズ</td><td>介護予防(自主)</td><td></td><td></td><td>毎週水曜日</td><td></td></tr> <tr><td>ぐりーんこはた</td><td>介護予防(自主)</td><td></td><td></td><td>毎週水曜日</td><td></td></tr> <tr><td>高砂会(喜彰良会)</td><td>介護予防(喜老会)</td><td></td><td></td><td>第3木曜日</td><td></td></tr> <tr><td>平尾台 喜老会</td><td>介護予防(喜老会)</td><td></td><td></td><td>第4日曜日</td><td></td></tr> <tr><td>ラジオ体操(じんの)</td><td>介護予防(自主)</td><td></td><td></td><td>月～土曜日</td><td></td></tr> <tr><td>ラジオ体操(陣ノ内)</td><td>介護予防(自主)</td><td></td><td></td><td>月～土曜日</td><td></td></tr> <tr><td>ラジオ体操(北畠)</td><td>介護予防(自主)</td><td></td><td></td><td>月～土曜日</td><td></td></tr> <tr><td>ラジオ体操(南山)</td><td>介護予防(自主)</td><td></td><td></td><td>月・水・金曜日</td><td></td></tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や具体的内容	主催者	対象者参加規模	年間活動回数	行政・他団体との連携など(あれば)	身体塾・秋	介護予防	かどさか内科クリニック	10名程度	今年度6回		平尾ふれあい	介護予防(サロン)			第1・3水曜日		南山ふれあいサロン	介護予防(サロン)			第1・3火曜日		Hotふれあいサロン「茶かのこ」	介護予防(サロン)			第2木曜日		御蔵山サロン	介護予防(サロン)			第2・4水曜日		ゆう輪蔵ぶ	介護予防(サロン)					色えんびつ	介護予防(サロン)			毎週水曜日		公園サロン	介護予防(サロン)			第2日曜日		ピノキオ	介護予防(自主)			第4木曜日		こはたいいきき体操	介護予防					炭山カフェ	介護予防(自主)			第3木曜日		グランドゴルフ	介護予防(自主)			月・木曜日		楽老会	介護予防(自主)			第2・4木曜日		元気はつらつサロン	介護予防(自主)			毎週水曜日		はつらつフレンズ	介護予防(自主)			毎週水曜日		ぐりーんこはた	介護予防(自主)			毎週水曜日		高砂会(喜彰良会)	介護予防(喜老会)			第3木曜日		平尾台 喜老会	介護予防(喜老会)			第4日曜日		ラジオ体操(じんの)	介護予防(自主)			月～土曜日		ラジオ体操(陣ノ内)	介護予防(自主)			月～土曜日		ラジオ体操(北畠)	介護予防(自主)			月～土曜日		ラジオ体操(南山)	介護予防(自主)			月・水・金曜日			<p>運動や頭の体操の必要性は感じておられますが、栄養や口腔ケアについての意識は低いです。</p>	<p>栄養、口腔ケアの啓発活動講師の派遣</p>
活動名	活動の目的や具体的内容	主催者	対象者参加規模	年間活動回数	行政・他団体との連携など(あれば)																																																																																																																																									
身体塾・秋	介護予防	かどさか内科クリニック	10名程度	今年度6回																																																																																																																																										
平尾ふれあい	介護予防(サロン)			第1・3水曜日																																																																																																																																										
南山ふれあいサロン	介護予防(サロン)			第1・3火曜日																																																																																																																																										
Hotふれあいサロン「茶かのこ」	介護予防(サロン)			第2木曜日																																																																																																																																										
御蔵山サロン	介護予防(サロン)			第2・4水曜日																																																																																																																																										
ゆう輪蔵ぶ	介護予防(サロン)																																																																																																																																													
色えんびつ	介護予防(サロン)			毎週水曜日																																																																																																																																										
公園サロン	介護予防(サロン)			第2日曜日																																																																																																																																										
ピノキオ	介護予防(自主)			第4木曜日																																																																																																																																										
こはたいいきき体操	介護予防																																																																																																																																													
炭山カフェ	介護予防(自主)			第3木曜日																																																																																																																																										
グランドゴルフ	介護予防(自主)			月・木曜日																																																																																																																																										
楽老会	介護予防(自主)			第2・4木曜日																																																																																																																																										
元気はつらつサロン	介護予防(自主)			毎週水曜日																																																																																																																																										
はつらつフレンズ	介護予防(自主)			毎週水曜日																																																																																																																																										
ぐりーんこはた	介護予防(自主)			毎週水曜日																																																																																																																																										
高砂会(喜彰良会)	介護予防(喜老会)			第3木曜日																																																																																																																																										
平尾台 喜老会	介護予防(喜老会)			第4日曜日																																																																																																																																										
ラジオ体操(じんの)	介護予防(自主)			月～土曜日																																																																																																																																										
ラジオ体操(陣ノ内)	介護予防(自主)			月～土曜日																																																																																																																																										
ラジオ体操(北畠)	介護予防(自主)			月～土曜日																																																																																																																																										
ラジオ体操(南山)	介護予防(自主)			月・水・金曜日																																																																																																																																										
東宇治南	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や具体的内容</th> <th>主催者</th> <th>対象者参加規模</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など(あれば)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>こだわり料理教室</td><td>料理を作り、健康を考える</td><td>地域住民</td><td>地域住民</td><td>12回(月1回)</td><td>東宇治地福で開催</td></tr> <tr><td>旬菜クラブ</td><td>料理を作り、健康を考える</td><td>地域住民</td><td>地域住民</td><td>24回(月2回)</td><td>東宇治地福で開催</td></tr> <tr><td>絆の家</td><td>健康や介護の話を中心に定期開催。その中で栄養の時もあり。</td><td>訪問看護科</td><td>地域住民支援1.2.事業対象者</td><td>24回(月2回ぐらい)</td><td>住民主体の検討がされたが、現時点では住民主体ではない。</td></tr> <tr><td>男性ヘルシークッキング百葉倶楽部</td><td>料理を作り、健康を考える</td><td>地域住民</td><td>地域住民</td><td>12回(月1回)</td><td>・若葉の会が指導 ・木幡公民館で開催</td></tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や具体的内容	主催者	対象者参加規模	年間活動回数	行政・他団体との連携など(あれば)	こだわり料理教室	料理を作り、健康を考える	地域住民	地域住民	12回(月1回)	東宇治地福で開催	旬菜クラブ	料理を作り、健康を考える	地域住民	地域住民	24回(月2回)	東宇治地福で開催	絆の家	健康や介護の話を中心に定期開催。その中で栄養の時もあり。	訪問看護科	地域住民支援1.2.事業対象者	24回(月2回ぐらい)	住民主体の検討がされたが、現時点では住民主体ではない。	男性ヘルシークッキング百葉倶楽部	料理を作り、健康を考える	地域住民	地域住民	12回(月1回)	・若葉の会が指導 ・木幡公民館で開催		<p>① 高齢者においては、格差はありますが、収入が減ったことによる生活不安から贅沢をせずに栄養価の低い食事を選択されることをよく聞きます。特に男性の一人暮らしなどは、安価なカップ麺や缶詰で生活されている方もいます。ヘルパーや弁当を進めますが、お金がかかると導入に至りません。自分で作る習慣が若い頃から出来ると良いと考えます。</p> <p>② 活動が減り、生活意欲が低下している人は食欲も低下している場合が多く、食事だけに着目するのではなく、生活を捉え、生活意欲を高める工夫の上、食事を考えることが必要と感じている。</p> <p>③ 若い世代は加工食品や外食する機会も多く、添加物などの摂取が多い。体調崩しやすく、抵抗力も弱いように感じる。</p> <p>④ 健康教育、栄養教育は若い時から必要。特に中高年から栄養の指導は大切になると考える。働き盛りの世代へのアプローチは企業・事業所など会社へのアプローチも有効なのではないか？</p> <p>⑤ 社会的に健康志向になってきていることもあり、美容などと関連して教育・意識づけが出来ると良いのではないかと？</p>	<p>・学校での健康教育(栄養含む)</p> <p>・企業・事業所など働き手の教育は、行政だけでなく、所属しているところからの健康教育への働きかけが効果的だと考える。</p> <p>・大規模病院だけでなく、地域の医院や訪問看護STでの保健室的な身近な健康窓口が出来ると良いなど考えている。</p> <p>・高齢者も地域社会の一員として活躍が出来る場所や役割を持てる仕掛け。例えば、「70歳を高齢者と呼ばない」などのスローガンを掲げるなど。また、シルバー雇用枠などを設けるなど。</p> <p>・高齢者も誰かの役に立てると言うことが生きる意欲に繋がる。生きる意欲がないと、健康であってもどんどん健康寿命が短くなる。逆に、病気があっても生きる意欲がある人は元気に過ごし自立度も高い。私たちは、生きる意欲が持てるように対応するようにしている。行政も私たち福祉職もみんなが同じ方向で取り組めるような目標やスローガンを打ち出してもらえるとみんなにわかりやすいのではないかと思う。</p> <p>・楽しめる取り組みを考える。例えば、地域のことや誰かのために動いたら、ポイント付ける。歩いたら写真を撮って10回投稿したら景品など。</p>																																																																																																												
活動名	活動の目的や具体的内容	主催者	対象者参加規模	年間活動回数	行政・他団体との連携など(あれば)																																																																																																																																									
こだわり料理教室	料理を作り、健康を考える	地域住民	地域住民	12回(月1回)	東宇治地福で開催																																																																																																																																									
旬菜クラブ	料理を作り、健康を考える	地域住民	地域住民	24回(月2回)	東宇治地福で開催																																																																																																																																									
絆の家	健康や介護の話を中心に定期開催。その中で栄養の時もあり。	訪問看護科	地域住民支援1.2.事業対象者	24回(月2回ぐらい)	住民主体の検討がされたが、現時点では住民主体ではない。																																																																																																																																									
男性ヘルシークッキング百葉倶楽部	料理を作り、健康を考える	地域住民	地域住民	12回(月1回)	・若葉の会が指導 ・木幡公民館で開催																																																																																																																																									
南部・三室戸	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動名</th> <th>活動の目的や具体的内容</th> <th>主催者</th> <th>対象者参加規模</th> <th>年間活動回数</th> <th>行政・他団体との連携など(あれば)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>はなみずき</td><td>健康倶楽部OB会</td><td></td><td>10名程度</td><td>週1回</td><td></td></tr> <tr><td>ささゆり</td><td>健康倶楽部OB会</td><td></td><td>10名程度</td><td>週1回</td><td></td></tr> </tbody> </table>	活動名	活動の目的や具体的内容	主催者	対象者参加規模	年間活動回数	行政・他団体との連携など(あれば)	はなみずき	健康倶楽部OB会		10名程度	週1回		ささゆり	健康倶楽部OB会		10名程度	週1回			<p>健康や食生活に気を付けておられる方もいれば、調理するのもしんどい、面倒などスーパーのおかずやお弁当を購入する方も多い。高齢になり、筋力や認知機能などの心身の機能が低下する方が多いです。関節疾患や筋力などの運動器の衰えが「立つ」「歩く」といった機能の低下が目立ちます。</p>	<p>ありきたりですが、40歳代からの生活習慣病予防、減塩を取り入れた調理方法など現在も市で取り組まれていると思うが、若い世代の方を対象にして頂くには平日開催では興味があっても仕事があるためなかなか参加できないのではないかと思います。</p>																																																																																																																								
活動名	活動の目的や具体的内容	主催者	対象者参加規模	年間活動回数	行政・他団体との連携など(あれば)																																																																																																																																									
はなみずき	健康倶楽部OB会		10名程度	週1回																																																																																																																																										
ささゆり	健康倶楽部OB会		10名程度	週1回																																																																																																																																										

宇治市健康づくり・食育推進計画策定に伴うヒアリング調査シートまとめ

令和5年11月
地域包括支援センター

地域包括支援センター	社会資源について						地域の健康の状況について	今後の取り組みに向けてのご意見について
中宇治	活動名	活動の目的や具体的内容	主催者	対象者参加規模	年間活動回数	行政・他団体との連携など(あれば)	<p>・独居の方で、炊飯程度の調理はするが、おかずはスーパーの総菜や卵かけごはんまで済ませていた。徐々に栄養不足からフレイルとなり、熱中症で救急搬送され入院となった。「食の確保困難」「調理困難」「孤食」「状態悪化に気づき声を掛ける人がいない」状況が浮き彫りになった。</p> <p>・大手スーパーではなく、地域に根付いた商店は個別対応してもらえない。その人となりを知るところまで関係づくりができ、総菜屋さんで好みのものを頼むことができる。</p>	<p>・孤食の高齢者が身近な場所に気軽に行き、楽しくおいしい食事をして交流できる場づくり。</p> <p>・高齢者向けのアプローチではなく、その前段階の働く世代へのアプローチが必要。</p> <p>・健康長寿のための食事と栄養についての講義＋実際にその食材を使った調理教室の実施。知識・交流・食事が1回で得られる場の設定。</p>
横島	活動名	活動の目的や具体的内容	主催者	対象者参加規模	年間活動回数	行政・他団体との連携など(あれば)	<p>関節疾患、認知症、精神疾患、難病、循環器や内分泌系疾患、がん疾患等、様々な疾患が原因で、要支援・要介護状態になり、地域包括支援センターに相談に来られます。</p> <p>疾患は様々ですが、相談業務を行うなかでお話を伺っていると、加齢以外の原因として、①食生活の乱れ②身体のメンテナンス不足③メンタルコントロールの知識不足が、健康に影響していると感じています。高齢者になる前、特に中年世代から上記の①②③についての対策が必要になってくると考えます。</p>	<p>「健康長寿日本一」を目指すということで、本気で日本一になるには普通の発想では難しいと思うので、既存の枠は取っ払って考えてみました。少しでも何かのお役に立てれば幸いです。</p> <p>①食生活について 【宇治市民夕食給食サービスにて市民の食生活を改善する】 料理が面倒、お金がかかる、好きなものばかり選んでしまう等、食事が大事とわかっていても食生活を改善することには様々なハードルがあると想定されます。そこで、自分で料理をしなくて良くて、お金もそれほどかからなくて、栄養バランスの良いメニューが自動的に決められている、そのような給食サービスを提供することができれば、市民の食生活の改善が可能になると考えます。</p> <p>また、食生活の改善以外に、夕食の給食サービスによって様々な他のメリットが生まれると考えます。例えば、生涯現役となる高齢者の雇用を生み出せる(地方ホテルの調理場の職員はほとんど高齢者)、地産地消による地元の農家への支援ができる、夕食を通じてヤングケアラーや虐待家庭と接点を持つ、働くお母さんの家事負担の軽減により子育て世帯の宇治市転入増につながる等のメリットです。</p> <p>特に働くお母さんの負担軽減による子育て世帯の宇治市転入増は、明石市の例からみても宇治市の財政再建の施策にもなりえると考えます。最初から全市的に取り組むのは難しいと考えられるため、モデル地域を決め、地域のスーパーやお弁当屋さんとも協力しながら小地域から始めるのも一つの方法かと思えます。</p> <p>②身体のメンテナンスについて 【地域の治療院やジム利用に補助金を出し、低価格で利用できるようにすることで、正しい身体のメンテナンスや筋力を維持することを習慣化する】 1人でストレッチや運動を続けるのは、なかなか難しいのが現状だと思います。そこで、治療院やジムで専門家からアドバイスやフィードバックを受けながら、身体機能を維持する取り組みを行うことが、身体のメンテナンスの習慣化につながると考えます。中年世代も首の痛み、肩こり、腰痛などの不定愁訴を抱えながら生活をされている人が多いと思うので、金銭的なハードルが下がれば需要はあると考えます。</p> <p>また、中年世代は多忙ですので、ニーズに合わせてオフラインとオンラインのどちらでもサービスが受けられるハイブリットサービスも必要に思います。</p> <p>あとは、口腔のメンテナンスとして歯科医院での歯垢取りに助成を行うのも、健康長寿には大きな役割を果たすように思います。</p> <p>③メンタルコントロールについて 【京都文教大学の臨床心理学部と業務提携して、低価格で日常の悩み相談ができるようにすることで、メンタルコントロールを市民が学べる仕組みをつくる】 人の健康を考えた時に、心と身体は密接に関係しているのでメンタルコントロールは外せないと考えます。メンタルが乱れていると、不眠、暴飲暴食、無気力、体調不良等につながり不健康状態になります。ただ、子供から大人までメンタルについて知る機会や学ぶ機会はほとんどありませんし、食生活や運動に比べて国としての取り組みも遅れているように思います。社会資源である京都文教大学と連携することで、低価格でメンタルコントロールの普及ができ、かつ京都文教大学の学生さんの臨床実践の場、あるいは先生の研究の場にもなると考えます。</p>

宇治市健康づくり・食育推進計画策定に伴うヒアリング調査シートまとめ

令和5年11月
地域包括支援センター

地域包括支援センター	社会資源について						地域の健康の状況について	今後の取り組みに向けてのご意見について
北宇治							<p>食生活において買い物できるスーパーが近隣になく、配食などに頼っているため、食欲がわいてこないという訴えがある。やはり、歩いて行ける場所に買い物ができる場所があり、そこで食べたいと思えるものを選ぶ活動が食欲増進につながると思われる。そういう意味では、移送サービスなど充実させ、高齢者が好きな場所に出かけられる仕組みが必要。</p>	<p>自主的に取り組める運動機会の確保。運動に取り組むための行政からの仕掛けが必要だと思われる。最近、公園などが活用されていない。公園で遊ぶ子どもを見るのが少ない。そういう場所を高齢者にも活用できるようなものに変えてはどうか。健康維持に取り組んでいる高齢者へ祝い品を出すなど、自主的に取り組むことを評価できる仕組みづくりを行う。</p>
西宇治	活動名	活動の目的や具体的内容	主催者	対象者参加規模	年間活動回数	行政・他団体との連携など(あれば)	<p>市民全体の傾向ではないものの、地域包括が関わるケース、特に地域住民から「気になる人」「心配な人」として地域包括に相談があったケースについては、食生活が乱れており、高血圧や糖尿病などの疾患を患っている傾向にある。(正式なデータ根拠はなし)独居生活にて身寄りもないケースが多く、コンビニなどのお弁当やレトルト食品など栄養バランスが偏っているケースが多いと感じている。</p>	<p>既に取り組まれている様に、若い世代への健康、介護予防に関する啓発活動は必要と考えている。介護保険サービスに依存しない中での、住民自身による介護予防の取り組みが促進できるような行政の取り組みがあれば良いと考えている。(例えば、介護予防の教室に通う、取り組みをしている事での買い物券の発行など、介護予防する事での付加価値を行政施策として検討してほしい。)</p>
南宇治	活動名	活動の目的や具体的内容	主催者	対象者参加規模	年間活動回数	行政・他団体との連携など(あれば)	<p>独居高齢者は調理をされなくスーパーの総菜を購入していることが多い。配食弁当は味気ない、同じメニューになると継続されない事が多い。西大久保団地は買い物先も少なくコンビニやドラッグストアで購入されている。健康に対して意識が高い住民は多く、健康教室の参加や自主的に散歩をしている方もいるが一方で引きこもりがちで交流を好まれない方もいる。</p>	<p>食事の改善をしたいと思っている方はあるが、病院の栄養指導は糖尿病など疾患がないと受けられない為、どこに相談したらよいか包括へ相談に来られることもあった。相談先がわからない方も多いと思われるため自宅から近くで気軽に食事の相談が受けられることができれば健康に対しての意識も高まると思われます。健康意識の高い方だけではなく、関りの少ない方に対して、病院から行政がおこなっている教室の案内や自治会単位などで参加する講座などあればよいかと思われます。</p>
	味楽会	男性の料理教室	味楽会	男性 70歳から80歳台	第4金曜日 (月1回)	健康づくり推進課 若葉の会		
	音楽サロン	地域住民と音楽を通じて交流	個人宅	翠光園の地域住民	週1回程度			

「健康づくり・食育推進計画」等策定に伴う健康づくりに関する ヒアリング調査シート

宇治市では、平成27年に「宇治市健康づくり・食育推進計画」を策定し、市民の健康づくりを進め、その後令和2年に本プランの中評価及び見直しを行いました。今年度は、「宇治市健康づくり・食育推進計画」を見直し、次期計画の策定準備を予定しています。

今回のヒアリング調査は、策定にあたって、地域包括支援センター、各種団体、組織等の活動状況を把握し、市民の健康づくりや食育を推進していく上での課題や、他の社会資源との連携による今後の取り組みの展開などを検討していく資料とさせていただくものです。ご多忙とは存じますが、ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

地域包括支援センター名 () 地域包括支援センター)

問1 社会資源について

地域で、健康づくり（介護予防、認知症予防含む）や食育推進に関連する活動を実施しているグループなど把握されているものがあれば、以下にご記入ください。

※活動内容についての別資料があれば添付してください。

※市及び包括主催の事業は除きます。

活動名	活動の目的や具体的内容	主催者	対象者 参加規模	年間活動回数	行政・他団体 との連携など (あれば)

問2 地域の健康の状況等について

現在、関わりのある市民の抱えている健康上の問題点（食生活のことも含めて）や気になる点、良いと思う点についてお聞かせください。
