資料3

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

宇治市宣伝大使
ちはや姫

令和6年度　第1回宇治市健康づくり・食育推進協議会

令和6年6月14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」

基本方針

健康寿命の延伸

こころ豊かに暮らせるまちづくり

重点課題　生活習慣病の発症予防と重症化予防
次世代の健康づくりと食育

健康づくりの推進

食育の推進

※宇治市健康づくり･食育推進計画 P8 より

宇治市健康づくり・食育推進計画について

○健康づくり・食育推進の考え方

６つのライフステージ、７つの分野（健康づくり）、３つの視点（食育）で推進

○重点課題

・生活習慣病の発症予防と重症化予防
・次世代の健康づくりと食育

○計画の期間

平成２７年度～令和６年度（１０年間）

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５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	8	10	11	10	10
	運動・身体活動	7	15	15	16	16	16	23
	休養・心の健康	4	14	11	14	19	18	19
	歯の健康	5	8	5	4	5	6	7
	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	14	25	24	29
食育の推進		12	23	34	31	31	22	22

関係各課事業照会結果より（参考資料2）

令和5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

- 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
- 『おうじちゃま体操～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～』をイベントにて披露
- 『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
- 「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（市役所内）
- 各種イベントでの展示
- 各種適塩教室
- 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
- “宇治産野菜のレシピ集”を用いた普及啓発

など

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。

イベント出展

- **4月2日　春の市場一般開放**
  血管年齢測定・追いベジの啓発
- **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**
  茶葉の天ぷらのふるまい
- **10月15日　秋の市場一般開放**
  追いベジの啓発・ベジチェック
- **10月22日　宇治市防災訓練**
  備蓄食品の紹介・パッククッキング実演
- **10月28日　わんさかフェスタ**
  食育ゲーム・ベジチェック・血管年齢測定
  オリジナル宇治茶の試飲と販売
- **11月4日　ウォーキングイベント**
  血管年齢測定
- **12月17日　うーちゃフェスタ**
  おうじちゃま体操・展示など

ウォーキングイベント
血管年齢測定

うーちゃフェスタ
おうじちゃま体操

宇治市防災訓練
パッククッキング実演

わんさかフェスタ
オリジナル宇治茶の試飲と販売

健康展

【場所】市役所庁舎1階ロビー
【内容】展示、専門職による健康相談、
各種計測

●**第１回**　令和5年6月26日～6月30日
今こそ健(検)診　～年に一度の健康習慣～
参加者数：65名
（内 健康相談40名　食診断19名）

●**第2回**　令和6年2月26日～3月1日
たのしく適塩！　～今日から適塩はじめて
みませんか？～

食診断を用いた啓発

各種健(検)診に関する展示

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

笑顔で健やか宇治のまち　（問）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

今年も無理なく楽しい「適塩生活」を送りましょう♪

宇治市、適塩はじめました。

適塩とは

市では、「宇治市、適塩はじめました。」をキャッチフレーズに、適塩をすすめています。「適塩」とは「自分のからだに適した量の塩をとること」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。高血圧の人は6g未満です。

適塩アドバイザー　劉先生からのメッセージ

適塩で、人生がかわる！

塩は命を支える大切なものですが、摂り過ぎの人が多いようです。塩の摂り過ぎは高血圧になりやすく、心臓病、脳卒中、腎臓病につながる恐れもあります。高血圧は、子どもの頃からの塩分過多の積み重ねが影響するため、子どもの頃から適塩を心がけ、うす味でもおいしいと感じる味覚を育むことが大切です。

7日間の適塩だけでも、味覚を鋭敏にすると報告されています。8日目以降にはうす味の食事でも食材の味が豊かに感じられ、心が満たされるはず。また、野菜に多く含まれるカリウムには、食塩の成分であるナトリウムを体外に排出する働きがあるため、適塩と関係しています。病気の予防・食育・幸福感につながる適塩に、子どもも大人も家族みんなでチャレンジしましょう！

健康づくり推進課の窓口で適塩パンフレットや適塩レシピ集を配布しています！

宇治市健康づくり・食育アライアンス U－CHA加入団体
京都岡本記念病院 医師 劉 和幸さん▲

▲宇治産野菜のレシピ集

▲適塩のコツ集

かんたん適塩レシピ
ほうれん草となめこのおろし和え（1人分 食塩相当量0.1g）

【材料】（2人分）
- ほうれん草……60g
- なめこ……40g
- だいこん……70g
- ゆずの皮……少々
- A
  - だし汁……50ml
  - 酢……小さじ1
  - ゆず果汁……小さじ1/2

【作り方】
- ほうれん草はたっぷりの湯でさっとゆで、水気を切って3cmの長さに切る。
- なめこは湯通しして、水気を切る。
- だいこんはおろして、ざるで軽く水分を切る。
- ゆずの皮を薄く切り、細かく切る。実はしぼっておく。
- なべにAと●を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ●と●を混ぜて器に盛り付け、上から●をかけ

令和6年1月1日号

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

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：保幼こ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】

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

- 子育ち支援環境の充実
- 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

①保・幼・こ・小・中学校への体験型出張講座

保育所

令和5年12月14日
北木幡保育所
『じゃことキャベツのおこのみやきをつくろう』
うじしょくいくボランティアこんぺいとう

令和6年2月15日
西小倉保育所
『豆乳からできる豆腐づくり』
うじ食育ボランティアこんぺいとう

小学校

令和5年10月12日
北小倉小学校
『日本料理と京野菜に学ぶ食育カリキュラム』
京野菜いのうち＆京料理辰巳屋

令和5年11月30日
南小倉小学校
『野菜の変化に学ぶ食育実験
～身近な野菜を調べよう～』
京都文教短期大学

未来をつくる食育推進事業

親子参加

②いちからつくる体験教室

令和5年6月11日
小倉エリア第1弾
『さつまいもの苗をうえよう！』
京印京都南部青果株式会社＆
京野菜いのうち

令和5年11月19日
木幡黄檗エリア第2弾
『茶葉から味わうまで』
㈱宇治吉田運送「縁庵」＆㈱古川製茶

令和5年6月17日
小倉エリア第2弾
『梅ジュースと梅干しをつくろう！』
生産者(和歌山県)＆
京印京都南部青果株式会社

令和6年2月3日・10日
木幡第4弾＆小倉第5弾
『手作りみそにチャレンジ』
宇治市食生活改善推進員協議会
『若葉の会』

令和6年1月27日
木幡黄檗エリア第3弾
『とうふとおからスイーツをつくろう！』
真柴豆腐店＆
うじ食育ボランティアこんぺいとう

令和5年10月29日
小倉エリア第4弾
『さつまいも掘りとバター作り体験』
京印京都南部青果株式会社＆
京野菜いのうち

令和5年7月27日・31日
木幡黄檗第1弾＆小倉第3弾
『トマトケチャップをつくろう！』
宇治市食生活改善推進員協議会
『若葉の会』

令和6年2月23日
木幡エリア第5弾
『宇治茶かおるちらし茶寿司をつくろう！』
学校法人大和学園　京都栄養医療専門学校

未来をつくる食育推進事業

③うーちゃ学校

小倉

親子参加

令和5年8月21日
第1弾
『とれたて野菜でカレーを作ろう！』
小山農園＆おぐらばんごはん会

令和6年1月6日
第2弾
『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)&宇治市危機管理室

木幡・黄檗

令和6年1月21日
第1弾
『親子でチャレンジ！京こかぶでスイーツづくりに挑戦！』
NPO法人おはな＆京野菜いのうち

令和6年2月12日
第2弾
『親子でチャレンジ！
簡単防災クッキング！』
NPO法人ミラクルコスモス＆京都防災士works

健康データ分析・地区診断事業

・市全体、包括圏域ごとの健康課題の抽出
・包括圏域ごと(8圏域)の地域健康かるてを作成
・地区診断にて、アプローチするエリア
　１地域を選定(槇島包括圏域)
・槇島包括圏域における取組
　　○住民・関係団体と健康課題等の共有
　　○顔の見える関係づくり(イベント出展)
・次年度に向けて、新たな健康データ収集

令和6年度の重点的な取り組み予定

うじスマートウェルネス推進事業

（旧）健康データ分析・地域診断事業

- 宇治市全体、圏域ごとの健康課題の抽出
- 槇島包括圏域における取組
  - ○ワークショップの開催
  - ○顔の見える関係づくり(イベント出展等)
  - ○健康ウォーキングアプリの積極的利用勧奨

- 健康ウォーキングアプリの導入NEW!
- 次年度に向けて、新たな健康データ収集

宇治市　未来をつくる食育推進事業

- 「食」をめぐる環境変化の中、「食」についてさまざまな課題がある。その課題を解決し、次世代の健全な食生活の実践へつなげることを目的として、さまざまな「食」の場づくりを支援する事業

- 【補助対象事業】
- 木幡・黄檗、小倉地域での事業
- 子どもやその保護者など次世代を含めた対象とした事業
- 広く参加者を募った事業
- 参加者が10人以上を見込んだ企画　など

- 【補助金額等】
- 補助限度額：20万円
- 補助率　　：10分の10

【補助対象者】

宇治市を中心に活動している法人、団体、個人　など

宇治市健康づくり・食育
アライアンスU-CHA

U-CHA

ホームページ

インスタグラム

フェイスブック

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年度末時点）

97団体

・健康づくり 49団体
・食育 48団体

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

うーちゃミーティング

新たな活動の生まれる場として、加入団体同士の意見交換・交流の機会

第１回
ワークショップ

第1回　うーちゃのPRについてワークショップ
24団体・34名

第2回　京料理辰巳屋による食と料理人についての講話・懇親会
16団体・23名

第3回　宇治市民間保育連盟による乳幼児期と健康づくりに関する講話
12団体・21名

第4回　時期計画策定に向けてのヒアリング・うーちゃフェスタに向けて
9団体・16名

第5回　うーちゃフェスタに向けて参加団体との共有
17団体・31名

第6回　うーちゃフェスタ振り返り・次年度に向けて
12団体・19名

第５回
フェスタにむけて

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　親子で墨の楽しさをあじわおう
啓琳社×宇治福祉園

第3回　色が変わる!?フルーツ大福に挑戦
京都文教短期大学×若葉の会

第4回　親子で遊びながらからだを動かそう！
FA-ness×ニュースポーツひろば

第5回　体幹のスイッチを入れてチアリーディングとバトントワリングにチャレンジ！
のぞみ整骨院グループ×立命館宇治高等学校

宇治の青空レストラン

親子で墨の楽しさを味わおう

色が変わる!?フルーツ大福に挑戦

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

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。レシピや材料の一部を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。

今年度は令和6年1月より放送の大河ドラマ「光る君へ」に合わせ、
『紫式部ゆかりのまち宇治魅力発信プロジェクトチーム』と連携し、
源氏物語をイメージしたメニューも取り入れました。

第1弾　10月　2週間各店舗および10月28日わんさかフェスタ会場にて販売
8団体・497食
第2弾　12月　2週間各店舗および12月17日うーちゃフェスタ会場にて販売
９団体・487食販売

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

うーちゃフェスタ

【日時】
令和５年12月17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
- 体力測定
- うーちゃ学校
- 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】74団体

【来場者】　約1,500人

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

令和6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6年5月～令和7年3月	計6回
うーちゃフェスタ	令和6年12月22日（日）	会場 生涯学習センター・産業会館
うーちゃ学校	令和6年7月～令和7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

農林水産省「第８回食育活動表彰受賞」

ボランティア部門【食育推進ボランティアの部】消費・安全局長賞

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA