

令和6年度 第1回 宇治市健康づくり・食育推進協議会

日時：令和6年6月14日（金）14：00～16：00

会場：うじ安心館 3階ホール

参加者

協議会委員：近藤委員（会長）、石原委員、中村委員、高木委員、佐久間委員、桂委員、西本委員、村下委員、井上委員、石川委員、坂本委員、切明委員、日野委員代理（田中氏）、山本委員、木本委員、重見委員代理（神原氏）、高橋委員

傍聴者：報道関係1名

事務局：宇治市健康づくり推進課、保健推進課

次第

1. 開会
2. 報告事項
 - 1) 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
 - 2) 源氏物語レシピ集について
 - 3) オランダのポジティブヘルスの取り組みについて
 - 4) 最終評価結果と次期計画の内容について（計画後半部分）
3. グループワーク
「社会環境の質の向上」及び「食育」について
4. その他

【会議内容】

1. 開会

■市長挨拶

■委員自己紹介

■推薦により、会長を近藤委員、副会長を福田委員に決定

会長

- 次期策定の大詰めで、継続して会長として責を負い、楽しい議論の潤滑剤としての役目をできたらと思っている。最後まで議論ができるように務めていきたい。

2. 報告事項

- 1) 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【資料3】

報告者：事務局

- 資料3「健康づくり・食育に係る取組結果と今後の方向性」に基づき報告

○質疑・応答

委員

- 宇治市には8つの地域包括圏域がある中で、槇島地区をモデル地区とした理由をもう少し詳しく説明いただきたい。

事務局

- データ分析の中で、生活習慣病の糖尿病、高血圧、脂質異常についてOE比、発症率、医療費をみるところ、槇島地区が他と比べて高めという特徴があった。また、高齢化率が低く、健診の受診率が最も低い地域であることからモデル地区として選定した。

委員

- 高齢化率が低いのに、医療費は高いという意味合いか。

事務局

- OE比でみると、医療費が高いという特徴があった。

委員

- 槇島地区は社会環境的な特徴はあるのか。グループワークも「社会環境の質の向上」がテーマなので説明をお願いしたい。

事務局

- 鉄道駅が近くにない、京都市に近い、工場が多い地域である、農地が多い、中心部から離れている、そして坂は少なく平坦といった特徴が考えられる。

会長

- 地域診断の結果に基づいて検討した結果、槇島地区で集中的に取り組むことに決まったと記憶している。データに基づく戦略的な取り組みで画期的である。
- 一方で、選定理由を丁寧に説明しないと、なぜ他の地区では取り組まないのかと言われる。槇島地区で始めて、今後どのように広げていくのか、丁寧に説明する必要がある。そして、説明するためのエビデンスを活用することが重要であり、今後、成果報告もお願いしたい。

2) 源氏物語レシピ集について

報告者：山本委員（若葉の会）

■源氏物語レシピ集について報告

会長

■東京都足立区は学校給食を美味しくし、それが評判となってクックパッドに「東京あだち食堂」という特設サイトが作られた。そして、そこが交流サイトになっている。地域の方が作った活動が SNS とリンクしていく。例えば、個人が作った源氏物語レシピが集まると面白い。源氏物語は世界文学なので、文化を広める意味でも重要な取り組みである。

3) オランダのポジティブヘルスの取り組みについて

報告者：会長

■オランダのポジティブヘルスの取り組みについて報告

■先月、オランダに行き、オランダの健康づくりの取り組みを調査した。現在、WHO では、新型コロナウイルス感染症がきっかけとして、健康の定義を考え直す取り組みをしている。WHO 憲章では、「健康とは、身体的・精神的・社会的に完全にウェルビーイングであって、単に病気や障害がないことではない」としている。これまで身体的・精神的な健康は定義されてきたが、先日、WHO は社会的つながりに関するコミッション、特別委員会、技術アドバイザーグループを作った。つながりに関する研究をしている人が集まって議論しているが、WHO は社会的なウェルビーイングを謳っておきながら、70 年間このことを無視してきたという自己反省を行った。つながりと健康の関係を測定することで、つながりが健康の一つの定義に入っていることを明確にし、ここを大事にした健康づくりを進めていこうという議論がなされた。

■病院に行った時に医者がつながりづくりを意識してくれるところは日本にはない。良い事例を探したところ、オランダに事例があった。健康とは、ポジティブヘルスでは、心や身体の状態ではなく、本人の能力として捉える考え方である。病気や障害があると不健康ではなく、不幸なわけでもない。このポジティブヘルスの考え方はオランダのフーバー先生の発案である。身体的、精神的、感情的な問題に直面した時に、それに適応して、本人主導で、自分を中心としてそれを管理する。決して克服することではなく、それに付き合っていける能力である。そうした能力を持つことに伴走するのが医療や専門職であり、本人の一人ひとりの能力を支えていくための環境である。

■ポジティブヘルスを考える上で積極的に使われているのがスパイダーネットである。心の状態、身体の状態だけでなく、生きがい、暮らしの質、社会とのつながり、日常の色々な機能があり、6つの軸で考えることになる。例えば、診療の現場では医師が次の診察までに患者に記載を依頼し、結果を踏まえて話を聞いていく。点数が低いからダメということではない。対話のツールになっている。さらに、このスパイダーネットが地域活動のデザインにも使用されている。例えば、先ほどの活動報告を踏まえると、活動が誰の生きがい感がどう高まるか、人とのつながりを高める効果はどうか、などを考えながら、各活動を振り返ってみて、より良くできないかを考えていけるだろう。多くのボランティアが関わっており、ボランティアの方々が一番、恩恵を受けているとも感じた。色んな形で参加している方々が、ポジティブヘルスの多軸で様々な価値が高まるようなデザインができるとよい。

■フーバー先生にも会ったが、一番大事なのは生きがいとのことだった。日本語で生きがいと言われており、ヨーロッパでも日本の生きがいという概念は注目されているとのことだった。豊かなつながりの中で生きがいを持って活動できる、そこに医療も地域の活動を合わせていこうという考えである。宇治市での活動にどうつなげていくか、この後のグループワークで、つながりをどんな人に対して高められそうかを考えて検討できればよい。

4) 最終評価結果と次期計画の内容について（計画後半部分）【資料4】【資料5】

報告者：事務局

■資料4、資料5 最終評価結果と次期計画の内容について（計画後半部分）報告

会長

■先ほどのポジティブヘルスの話を踏まえてこの報告を聞くと、その理念が含まれていることがわかる。生きがいやつながりを大事にしていく活動になっており、最終評価でもB評価と良い評価になっている。ただ、今後を考えると、無関心層や地区別ではどうか。今の活動で取り残されている人はいないか。誰も取り残さないが大事なテーマにもなる。

3. グループワーク 「社会環境の質の向上」及び「食育」について

(A、B) テーマ：市民が主体的に健康づくりに取り組むことができ、宇治に住んでいるだけで自然と健康になるためには

(C) テーマ：様々な経験を通じて、食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践する力を育むためには

Aグループ

報告者：事務局

■最終評価から、注目すべき壮年期で、活動に参加する人が少なくなっていることが課題であると認識した。壮年期は働いているとやりたくてもできない人が多いのではないかという話が出た。短時間でできる内容、自分の仕事を生かしたことができれば地域の人は積極的に参加するのではないかという話になった。

■仕事を生かした地域貢献ができる、あるいは「これだけやる」、例えば、鍵だけ開けにいくなどをちょっとずつ行う取り組みが成功している事例がある。

■パトロールランニングならば、仕事終わりに地域のためにパトロールをしながら自分の健康づくりもできて、つながりづくりもできる。

■男性なら一人でもできる、自分が楽しく手軽に参加できる場作りが重要である。また、1回、短時間でできる場が増えるとよい。2日以上となるとハードルが高くなる。少しのボランティアが日本人に定着していないので、そのようなボランティアができるとよい。

■健康器具のある公園があって、帰り道で身体を動かせる場があるとよい。農業体験も子どもだけでなく、一人でも参加できるものがあるとよい。男の料理教室があれば参加しやすいのではないか、貸し農園を増やせばやりたい人もいるのではないか、寺や神社をコミュニティの場に活かせるのではないかといった意見も出た。

B グループ

報告者：委員

- 生涯にわたって運動習慣を身につけてもらうためにどうするかということで、環境面でどのような地域を作ればよいのかを検討した。
- 一つは歩くことに特化したまちづくりで、たくさん歩けるような歩道の幅にしたい。
また、体育館など公共施設がいつでも使用できる、公園でボール遊びもできるようにする、特に公園は前回でも、市内に大きな公園がないという問題があげられていた。民間のジムでなく、公的なところでも使用しやすいジムの整備してほしい。
- 町内会の活動が低調になっているので、町内会で高齢者と子どもが一緒に歩く、近所の人が揃って歩くなどができるとよい。高齢者は時間に余裕ある人が多いので、子どもの見守りもできるとよい。
- 職場での健康づくりが問題となっている。企業でも朝にラジオ体操をしているところもあるが、職員の健康づくりが会社の業績にアップにつながることを知ってもらいたい。
- 市でアプリを作るということだが、それを活用して、ジョギング、ウォーキングをしてもらいたい。
- 高齢者は「きょうよう きょういく」という言葉がある。それを作ることが一番大事だと思う。

C グループ

報告者：委員

- 様々な経験を通じて、食に関する知識とバランスのよい食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むためには、というテーマをいただいた。バランスのよい食事とは、健全な食生活とは何か、どう課題解決をするか、各委員から出し合った。その結果は、「身近でちょっと聞けるような環境」があれば、食に関する困り事が解決できるのではないかと、いうものだった。中学、高校になると、健康的な食を教えてくれる人が少なくなるので、社会資源として地域の中に食の専門家がいて、ちょっと聞けたらよい。高齢期になると面倒になるが、スーパーとタイアップして、ちょっと美味しく食べる工夫、宇治市の適塩の取り組みができるとよい。
- 食生活は、口を動かしたり、身体を動かしたりすることとつながるので、みんなで一緒に食べたら美味しく食べられるとの意見も出た。
- 食に興味を持つために、源氏物語に興味ある方がレシピを基に料理したら、健康にもつながる。
源氏物語、童話に出てくるホットケーキやシチューをきっかけとして、興味を持ったら、広げていける。
- 運動は食につながっている。ただ、運動は若い頃からしていないとできない、膝が痛いからできないと言われる。運動の捉え方を見直して、膝が痛かったら代わりに拍手をするなどで、その人なりの運動でお腹を空かして、食につなげていくという意見があった。

会長

- とても素晴らしい議論ができたと思う。自然と健康になれる環境づくりは行政だけで全部担うのは無理なので、仲間を増やすことが大事である。
- Aグループは壮年期の方の活動だが、パトランのユニフォームを作って、みんなで一緒にランニングすれば地域への愛着にもつながる。パトランをやってくれる、企画したいという方を見つけられる

とよい。仲間増やしの最初は行政に頼むとよいかもしれない。

■Bグループは「きょうよう きょういく」、まずはこれを作ってくれる人を増やしたい。

■Cグループは、きれい、楽しいなどの心の華やぎは食にとって大事である。栄養に加えて、プラスアルファをどうするか。そういうことが得意な人は地域に多いので、そこのアルファを増やすことが大事である。環境でいうと、寺や神社もポテンシャルがある。貢献したい住職や神主の方もいるのではないだろうか。

■最後に、新型コロナウイルス感染症でストップしてしまった地域行事がたくさんある。復活させるためにはどうしたらよいか。根本にはつながりがあると思う。

4. その他

■星川部長挨拶：これまでの議論を踏まえて、今回は初案についてご議論をいただきたい。最終的には年内に計画策定を終えたい。引き続き、ご協力をお願いしたい。

事務局

■次回の協議会は7月30日（火）を予定している。

閉会

Aグループ

《宇治市の課題》

注目すべき課題	委員コメント
壮年期の男性の肥満対策	○ 身をもって、仕事を言い訳にできていない。やったほうがいい。歳をとってから困る。ジムなどを利用する人は、意欲が高い人。やりたくてもやれない人をなんとかすべき。 ○ いちばん意識が向きづらい。乳幼児期の外食が増えている。給食でダシ・減塩の食事を出す、子どもが食べない。しっかり食べてほしいが、うす味では食べない。小さい時から親への働きかけが必要。 ○ 疾病の原因は、ストレスが8割。壮年期だけではない。青年もだし、小学生のチック症などにも表れている。要因として、食生活のリズムの乱れがある。できていない人が多い。 ○ いちばん忙しい世代で、食事が疎かになっている。やろうとしてもできない。(講座等も) 行けない時間に設定されて、行けない時間に終わっている。
どのように人や地域とのつながりを持ってもらうのか	○ 体振の関係では、運動会の参加者が減っている。マンション住民は町内会に入らず、行事の案内も知らない。賃貸マンションでは、何の案内もないので、壁がある。防災などについても、つながれることを知らない。 ○ ウチは子どももいないから地藏盆などは不要、何か自治会から(恩恵を)受けたらノルマが増える、会議に出ないといけない、といった意識がある。災害の時など、どうするのかと思う。
上記2つの課題共通	○ 榎島地区の件でもそうだが、壮年期男性対策と地域とのつながりの問題は、つながってくるかと思う。出られる時間に地域でできる役割が必要。 ○ 働き盛りの人が地域での役割をできる仕組み、楽しく活躍できる仕組みがあるとよい。

《課題に対しての取り組み案》

委員コメント
○ 茶摘み体験では、茶摘みとできたお茶を飲む、2日間。両方に参加できる人となると、ガクッと減る。広報にも、出席できそうなものがない。子どもだけ・子どもと一緒にいうものに参加したいものが多い。手軽に行けるとよい。 ○ 農業・畑自慢といった特技を生かせる、役割の場。 ○ 簡単に健康になれる、健康器具の置いてある公園があれば。夜などに手軽に利用できる ○ 生涯スポーツについて、広報を工夫し壮年期にどうやって伝えるか。 ○ 貸農園が、常に埋まっていて借りられない。 ○ パトランを19時～20時スタートでやっている。異業種交流会や呑み会としても盛況。公務員も参加している。休みの日の行動を評価するのもどうかとは思いますが、健康経営の観点から、企業がこうした活動の評価するなどよい。 ○ 企画・マネジメントしてくれる人、地域活動を後押ししてくれる人や企業が増えたらいい。 ○ 檳島の企業に対して、パトラン推奨してもらっては？ ○ 誰かと一緒に苦手な人でも、ひとりでパトランすることで、地域で役割できる。 ○ 寺や神社は、観光客相手に精いっぱい？ ○ 小乗仏教の国で多いのだが、カンボジアでは、余裕のある人は帰依・お布施に寺社に訪れて、そのままそこがフードバンクとなっていた。 ○ 宇治市内でも、寺社が手作り市やヨガなどの場として活用されている。 ○ 寺社に協力してもらえないか。つながりの場づくりのために、アライアンスに入ってもらなど。 ○ 地域のことをやりだすと、負担になる。その場で終わる役割ならできる。他市の地域包括で、「カギを開けるだけ」など、その時だけ・その人ができることだけをやる「だけクラブ」という取り組みをやって成果をあげている。

壮年期がつながりたくなる場づくり

短時間でできる、仕事を生かした地域貢献

○ 壮年期 ・ 親の世代の関わり ・ 外食が増えている ・ 壮年期 ・ 壮年期の肥満対策 ・ 町内会に入っていない ・ 壮年期忙しい年代 ・ 健康器具のある公園や広場 ・ 農業体験 オトコの料理（こだわり ・ 貸農園を増やす ・ 源氏物語レシピ SNS	○ だけクラブ・パトラン ・ 楽しく活躍できる ・ 手軽に参加できる ・ 1回でできる ・ パトラン ・ 地域活動を後押しする会社が増える ・ できる時間にできる役割づくり ・ ボランティア文化を広げる ・ 特技を生かす場がある ・ こどもハンター ・ ファームこども食堂 ・ 観光客との交流 ・ 寺 神社
--	---

B グループ

《宇治市の課題》

注目すべき課題	委員コメント
高齢期の男性の外出やつながりづくり	○ 高齢の男性は女性に比べて、外出しない、人付き合いをしない人が多い。
家庭での食育の機会の減少	○ 核家族化、共働き世帯が多く、子どもだけで食事を摂る機会が増えており、子どもの好き嫌いが増えているように感じる。 ○ 親から子どもへと食について伝える機会が減っている。
従業員の健康維持	○ 人材不足の中で、従業員の健康維持が重要となっている。 ○ 健康経営を広げていくことが重要。企業でアクションできる内容を宣言するところからスタートできる。
肥満、高血圧が多い、食塩摂取量が多い	○ 京都府内でも宇治市は肥満が多く、その対策が必要である。
従業員の健康維持	○ 人材不足の中で、従業員の健康維持が重要となっている。 ○ 健康経営を広げていくことが重要。企業でアクションできる内容を宣言するところからスタートできる。
子どもの運動能力が低下している	○ 外遊びの機会が減少して、子どもの体力低下が著しい。 ○ 壮年期世代とセットで対策を考えるとよい。
ヘルスリテラシーの向上が必要	○ 健康に関する情報が氾濫する中で、情報の正確性を判断する力がより一層必要となっている。



課題を踏まえた検討事項	○ 生涯を通じて、運動習慣を持つにはどうしたらよいか。
-------------	-----------------------------

《課題に対しての取り組み案》

分類	委員意見
生活環境	自転車専用道を作る 歩道を 3m幅にし歩きやすくする 宇治の街に毎日楽しめるスタンプラリーを設置する 親子や祖父母・子でお散歩を楽しめるスポットを作る 公的な場所で気軽に使えるジムを作る ジムも色々なニーズに合うものとする 小中学校の体育館、多世代に開放 階段にカロリー消費を示して楽しく昇降 公園でボール遊びOKして、子どもが自由に遊べるようにする 子どもだけでなく、大人も活用できる公園の充実 学校で遠足や町探検を増やす イベントに参加してもらう
人と一緒に	お年寄りの集まりを作りお散歩 近所づきあいをし、子どもを外へ 友だちを多く作り遊ぶ 子ども同士の遊びの場の提供。公園でも一人で遊んでいては体力の向上に繋がらない 自分の体と相談しながら毎日決めて歩く 家族での外出の機会を増やす 様々な歩く会（女性、中年、高齢者など）を結成 健康な五体十二分に使ってもらう 高齢者の方と子どもと一緒に伝承遊び→昔の遊びを次世代へ伝える 高齢者等が子どもの見守りもできるとよい
職場	企業とのタイアップ 個人では行動変容のきっかけがない 企業にもウォーキングアプリを活用してもらい、企業同士で競う 健康条例などで、事業所でラジオ体操などを推奨 職員の健康づくりが会社の業績アップになることを知ってもらう ラジオ体操の時間を職場で作ってもらう
アプリ	ウォーキングアプリの活用 1万歩1ポイントで年間上位は表彰される 歩くアプリで宇治巡り インセンティブがある

C グループ

《宇治市の課題》

注目すべき課題	委員コメント
バランスのよい食事とは？健全な食生活とは？そこがまず分からない	○ 地域に気軽に相談できる専門職（栄養士や若葉さん）がいる環境づくりが大切。
大学生や社会人になって食について学ぶ機会がない	○ この時期からは親の選択ではなく自分で食を選択していくため、学ぶ機会を作ることは重要ではないか。 ○ 地域に気軽に相談できる専門職（栄養士や若葉さん）が必要ではないか。
男性の食の意識が低い。育休をとっても食事を作れない。	○ 源氏物語など、関心のある別の切り口から食に入ってもらい、自然とカロリーなど食について学ぶ機会を作る。源氏物語レシピ集はとても良いと思う。 ○ 地域に気軽に相談できる専門職（栄養士や若葉さん）がいる環境づくりが大切ではないか。
家庭での孤食	○ 一緒に住んでいても一人で食べている現状がある。 ○ なぜ孤食が問題なのか、みんなで食べる大切さなどを知る機会がない
運動習慣の捉え方	○ 競技運動だけが運動ではない、テレビを見ながら足が悪ければ座って腕ふりや拍手をする、それも運動。生活の中でできる運動、その人に合わせた運動を提案していく必要がある。
高齢者の食	○ 高齢者はめんどくさい、食わず嫌いも多い。周りのアプローチも重要。社会とのつながりも含めて、ディサービスなどみんなで食べる環境づくりが必要ではないか。
↓	
課題を踏まえた検討事項	○ 食に興味を持ってもらうにはどうしたらよいか。

《課題に対しての取り組み案》食に興味をもってもらうために

分類	付せん
食体験	宇治茶ムリエ講座 採れたての食材のおいしさ体験 源氏物語レシピ⇒楽しく自然に男性も 食育イベント 子どもの時からお料理教室 食ること、食材を楽しむ 学生等企画公募
社会資源	地域資源の活用 地域で気軽に相談ができる場（食）
環境づくり	農業体験できる 旬の野菜アピール 地域で！ 家庭だけでなく！ 調理体験
自然にできる環境	おなかを空かす 運動を生活の中で。その方なりに楽しくこまめに体を動かすに！