

令和6年度 健康づくり・食育に係る取組報告



宇治市宣伝大使
ちはや姫

令和7年3月4日
宇治市健康づくり推進課

01.第1次計画について

○基本理念

こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち

○計画の期間

平成27年度～令和6年度（10年間）

令和2年度に中間評価

○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

健康づくり推進計画と食育
推進計画を一体的に策定



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6年度の重点的な取り組み



宇治市宣伝大使
ちはや姫

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

NEW!

- 健康ウォーキングアプリ「うじウォーク」の導入
実施期間：9月～2月（6か月）

目標登録者数1,000人想定

→ 結果約2,000人が登録

- 登録者の約6割が、働き盛り世代（30～59歳）
- 登録後、約60%が日常的に使用（平均）





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

- ・ 榎島包括圏域における取組

- ワークショップの開催（6月）
- 榎島ウォーク！の開催（11月）
- 顔の見える関係づくり(イベント出展等 5 回)
- 健康ウォーキングアプリの積極的利用勧奨



宇治市 未来をつくる食育推進事業

- 「食」の課題を解決するためのさまざまな「食」の場に対して補助金を支援
- 補助対象事業は、子どもやその保護者などを対象、木幡・黄檗、小倉地域での実施
- 令和6年度13事業申請あり
- アライアンス団体だけでなく、幅広く活動団体から申請があった



宇治市 未来をつくる食育推進事業

令和6年度実施内容

	事業名	実施団体名
1	源氏物語レシピに挑戦	東宇治中学校地域学校協働本部(ちょぼら本部)
2	夏休みサンロックでパン作り体験	おちゃのこクラブ
3	適塩メシ動画作成講座	うじテレビ
4	みんなでつくってたべる(おはぎ作り、ぎょうざ作り、おもちつき)	まるネコ堂
5	防災教室「段ボール窯でピザを焼こう」	京都防災士works
6	親子で楽しむ料理教室 ・園芸ひろば見学 ・野菜の育て方の話 ・調理実習、試食	京都農業体験農園・園主会
7	お味噌づくりの実践とお味噌汁を味わってもらう会	つながるサロン宇治

	事業名	実施団体名
8	食に関する話と実践 腸活のお話&簡単クッキング	おちゃのこクラブ
9	野菜を作って、収穫野菜でクッキング	FARM M
10	手作りソーセージ教室 ・食材の選定～製造工程も	無添加ハムソーセージさわ邊
11	管理栄養士監修 発酵ワークショップ お味噌作り 栄養講座付き	重垣勇人
12	季節のごちそう「宇治茶のおにぎりとお恵方巻」「マイ箸」づくり	しろくまべえす
13	源氏物語レシピに挑戦!! ～リターンズ～	東宇治中学校地域学校協働本部(ちょぼら本部)



令和6年度の取組報告



宇治市宣伝大使
ちはや姫

運動



- 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～』
『おうじちゃま体操～ゆったりバージョン～』 第4回うーちゃフェスタにて披露！（12月22日）
- 『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
(令和7年2月17日～21日予定)

- 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（7月5日）

- 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（1月22日）

- “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29日 緑のウォークラリー
血管年齢測定・AI姿勢測定
- 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14日 スポーツまつり
ノルディックウォーキング、がん検診PR
- 10月26日 わんさかフェスタ
宇治茶のふるまい、食育ゲーム・握力測定
- 10月27日 秋の市場一般開放
適塩の啓発・紙のお弁当づくり、骨強度測定
- 11月24日 ともいきフェスティバル
運動発達を促すあそび場、適塩・適糖の啓発
- 12月22日 うーちゃフェスタ
おうじちゃま体操・展示など



市役所 茶摘み式
茶葉の天ぷらのふるまい



わんさかフェスタ
宇治茶のふるまい



秋の市場一般開放
紙のお弁当づくり、骨強度測定



ともいきフェスティバル
運動発達を促すあそび場

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6年7月1日～7月5日
今こそ健(検)診 ～年に一度の健康習慣～
参加者数：96名

- **第2回** 令和7年2月17日～2月21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

(図 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
送りたいよう!

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こ
る」とです。

1日の食塩摂取目標量は男性は6g未満、女
性は5g未満。高血圧の人は6g未満です。
適塩アドバイザー 栗佐生からのメッセージ
適塩で、人生が変わる!

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
感じる味覚を育てることが大切です。

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



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
- だし汁 ……50ml
- 酢 ……小さじ1
- ゆず果汁 ……小さじ1/2
- 砂糖 ……小さじ2/3

【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。実はいぼけておく。
- なめに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、ゆずの皮を飾る。

(レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」)

健康づくり推進課
の窓口で適塩パン
フレットや巻紙レ
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
京都臨本記念病院 医師 劉 和幸さん▲



▲宇治産野菜
のレシピ集



▲適塩のコツ集

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・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



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6年度末時点）

113団体

- ・健康づくり分野 54団体
- ・食育分野 59団体



農林水産省主催
第8回
食育活動表彰受賞

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



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

「親子キッズヨガ」
&
「夏遊び」で
リフレッシュ!

【イベントスケジュール】
会場 宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA
9月23日(日) 9:30~11:30(受付開始9:00)
参加費 全体的に300円(材料費)
会場 みんなの健康館こども園
9月24日(月) 9:30~11:30(受付開始9:00)
参加費 4歳~小学生2年生と保護者
定員20名(抽選)
講師 Yoga&PilatesLOKANE 管理栄養士 角生
(札幌)宇治健康館 国中みゆ子 先生

申込はご自身の専用フォームより
申込期間:令和6年8月1日(木)~8月15日(木)

お問い合わせ u-cha.gakko@ujhf-alliance.com

小学生の親子
対象 親子で食育・健康づくり 第1回
「うーちゃ学校」
宇治の青空レストラン

「万部寺とうがらし・とうもろこし」の収穫体験をして、
その場で調理して食べ、料理人さん、農家さんの話を聞こう

日 曜 令和6年8月4日(日)
時 間 16:00~17:30
(受付15:45~16:00)
会 場 会場「万部寺のうち」
宇治市健康館
対 象 宇治市内在住の小学生の親子
定 員 親子30組(申込数超過の場合は)
参加費 ひとり1500円(材料費)
場 所 万部寺公園
持ち物 飲み物、タオル、帽子、長靴
(汚れてもいい靴)

当日のタイムスケジュール
16:00 受付開始
16:10 開会
16:20 万部寺のうち
16:30 万部寺のうち
16:40 万部寺のうち
16:50 万部寺のうち
17:00 万部寺のうち

申込期間 令和6年
7月3日(月)
~7月17日(木)

お申込みはこちらのQRコードから
申し込み付けてください

お問い合わせ u-cha.gakko@ujhf-alliance.com



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加入団体が提供しコラボ。

- 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。

『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。
源氏物語をイメージしたレシピも
取り入れました。



第1弾 424食販売！

第2弾 437食販売！

うーちゃフェスタ

【日時】

令和6年12月22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
- ・うーちゃ弁当の販売
- ・マルシェ
- ・キッズコーナー
- ・測定ブース
- ・体験ブース
- ・展示など

【来場者】 約1,400人

