

宇治市 健康づくり・ 食育推進計画 (第2次)

～こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち～

《計画期間：令和7(2025)年1月～令和18(2036)年度》

概要版



令和6(2024)年12月

宇治市

本市の現状と課題

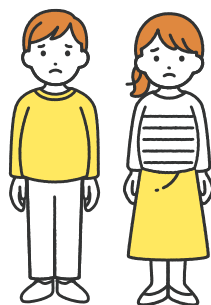
本市の平均寿命と健康寿命

平均寿命	男性：81.7 歳	女性：87.4 歳
健康寿命	男性：80.3 歳	女性：84.3 歳

本市の平均寿命と健康寿命の差（不健康な期間）は、男性 1.4 年、女性 3.1 年となっており、男女とも京都府より短くなっています。

「肥満の人の割合」が増えています

- ・ 壮年期男性の肥満の人の割合、メタボリックシンドローム該当者の増加
- ・ 高血圧者、糖尿病有病者が増加
- ・ 血糖コントロール不良者の増加
- ・ 高血圧患者数と糖尿病患者数の割合は京都府より高い



死亡原因の 1 位はがん

がん検診の受診率は低迷しています

- ・ がんによる死亡割合は京都府より高く、3 人に 1 人ががんで死亡
- ・ がんの標準化死亡比（SMR）は、全国と比べ、男性が「気管・気管支及び肺」が高く、女性は「肝・肝内胆管」「胃」が高い
- ・ 5 大がん検診受診率は、すべて全国より低い

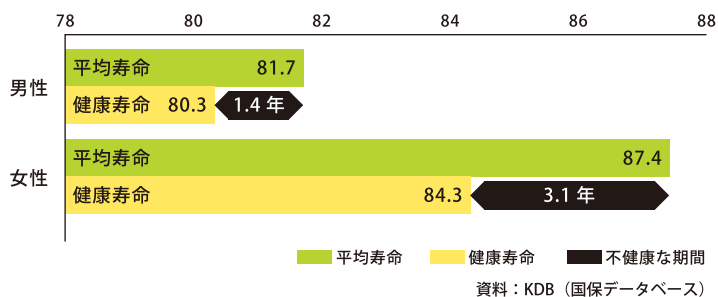
高血圧の発症予防・重症化予防が必要です

- ・ 青年期男性、壮年期男性の塩分摂取量が多い傾向にある
- ・ 3 大生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症）患者数の中で「高血圧症」が最も多く、京都府より高い
- ・ 心疾患の標準化死亡比（SMR）は、全国より、男女ともに高い

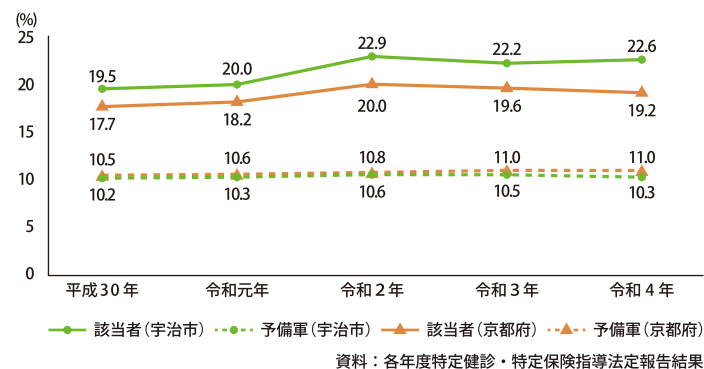
人と地域の「つながりづくり」が必要です

- ・ 「地域活動に参加している人」や「地域とのつながりが強いと感じている人」は、「健康のために心がけていることがある」割合が高い

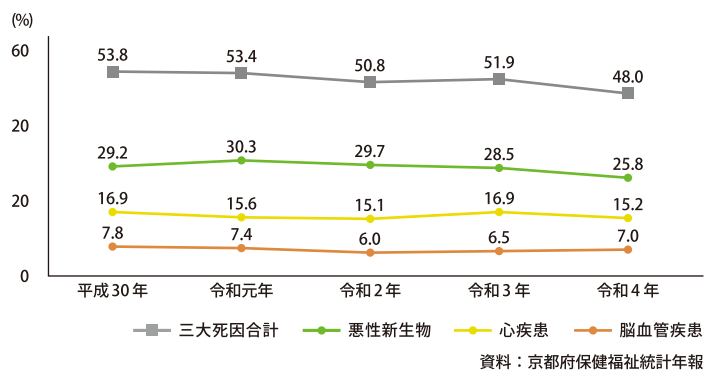
▶本市の平均寿命と健康寿命の差（令和 4 年）



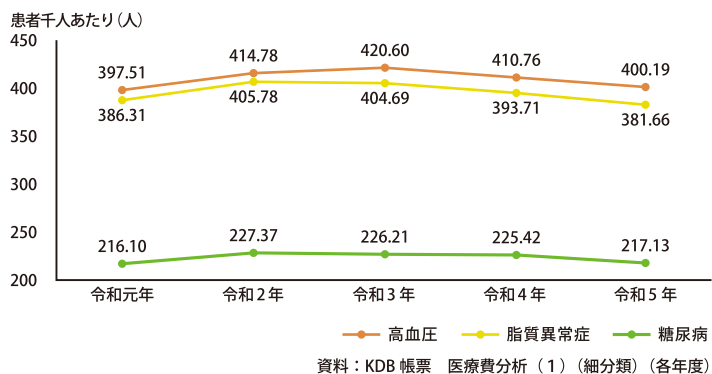
▶メタボリックシンドローム該当者・予備群の推移



▶全死亡に占める三大死因別死亡割合の推移



▶3 大生活習慣病患者数の推移



理念と方針

○基本理念

こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち



全ての市民が住み慣れた地域で、生涯いきいきと心身ともに健康で豊かに暮らすことができるよう、「健康・笑顔・活気」あふれるまちづくりの実現に向け、基本理念を「こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち」とします。

○目標（目指すべきまちの姿）

社会とのつながりの中で 生きがいを持ち、 健康で心豊かに活躍できるまち



○基本方針

3つの基本方針に位置づける取組を進めることで、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現を目指します。加えて、その人のライフコースアプローチを踏まえた取組を進めていきます。

1 健康意識の向上

世界保健機関（WHO）では、昭和21年（1946年）に「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義しています。

一人ひとりが、疾患や障害があっても、社会とつながり、地域とつながり、仲間と一緒に過ごしながら、周りの力などを支えにして、人生を前向きに歩いていける力をつけていけることを目指します。

さらに、自分の心身の状態について理解し、自分に合った生活習慣を身につけて、その人らしく健やかに生活できるよう、市民一人ひとりのヘルスリテラシー向上のための取組を推進します。

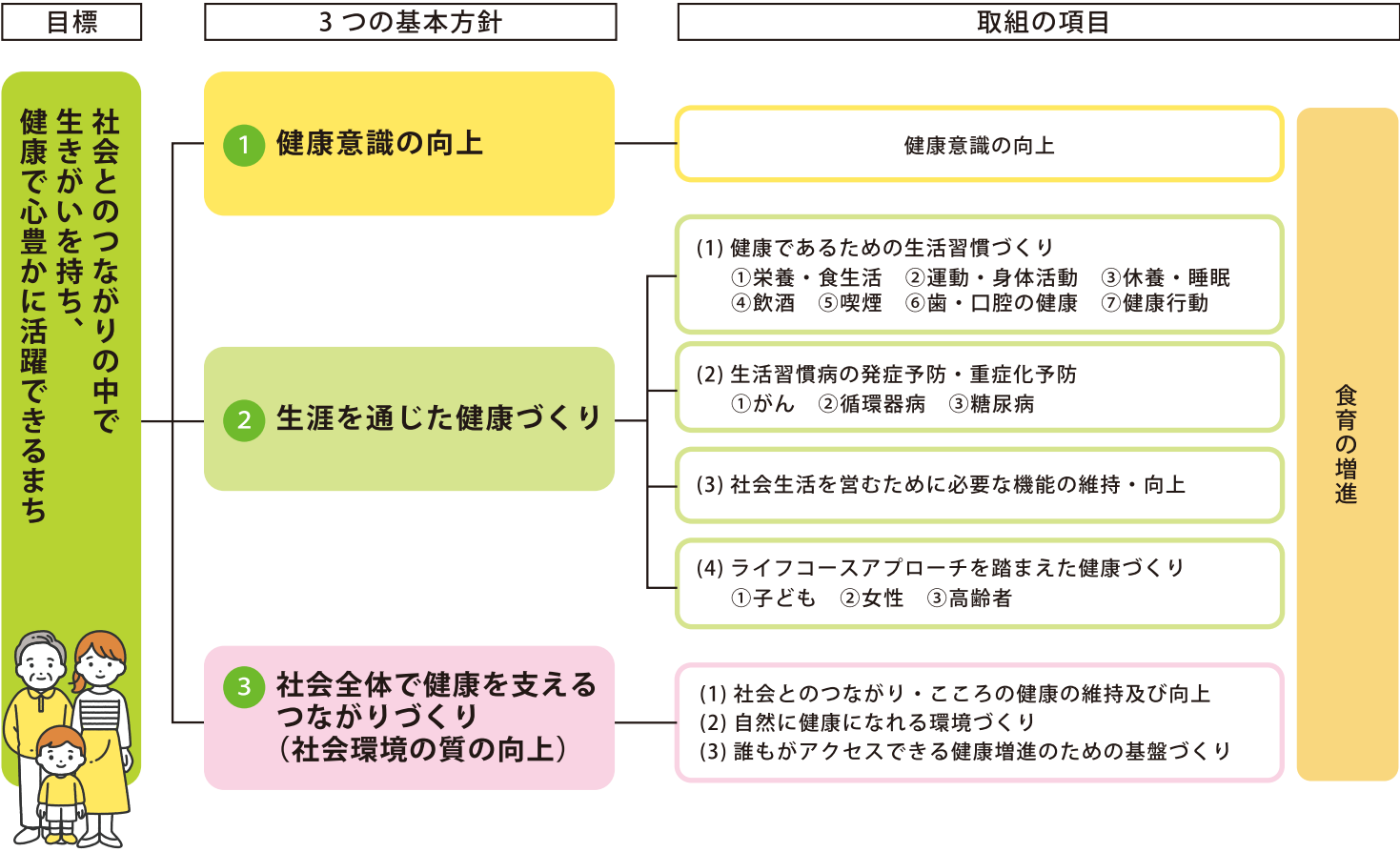
2 生涯を通じた健康づくり

子どもから高齢者までの全てのライフステージにおいて、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙に関する生活習慣の改善と、生涯を通じた歯・口腔の健康づくりを推進します。また、その人のライフコースを踏まえることで、市民が生涯を通じて、健康で豊かな人生を送ることができるよう取組を推進します。

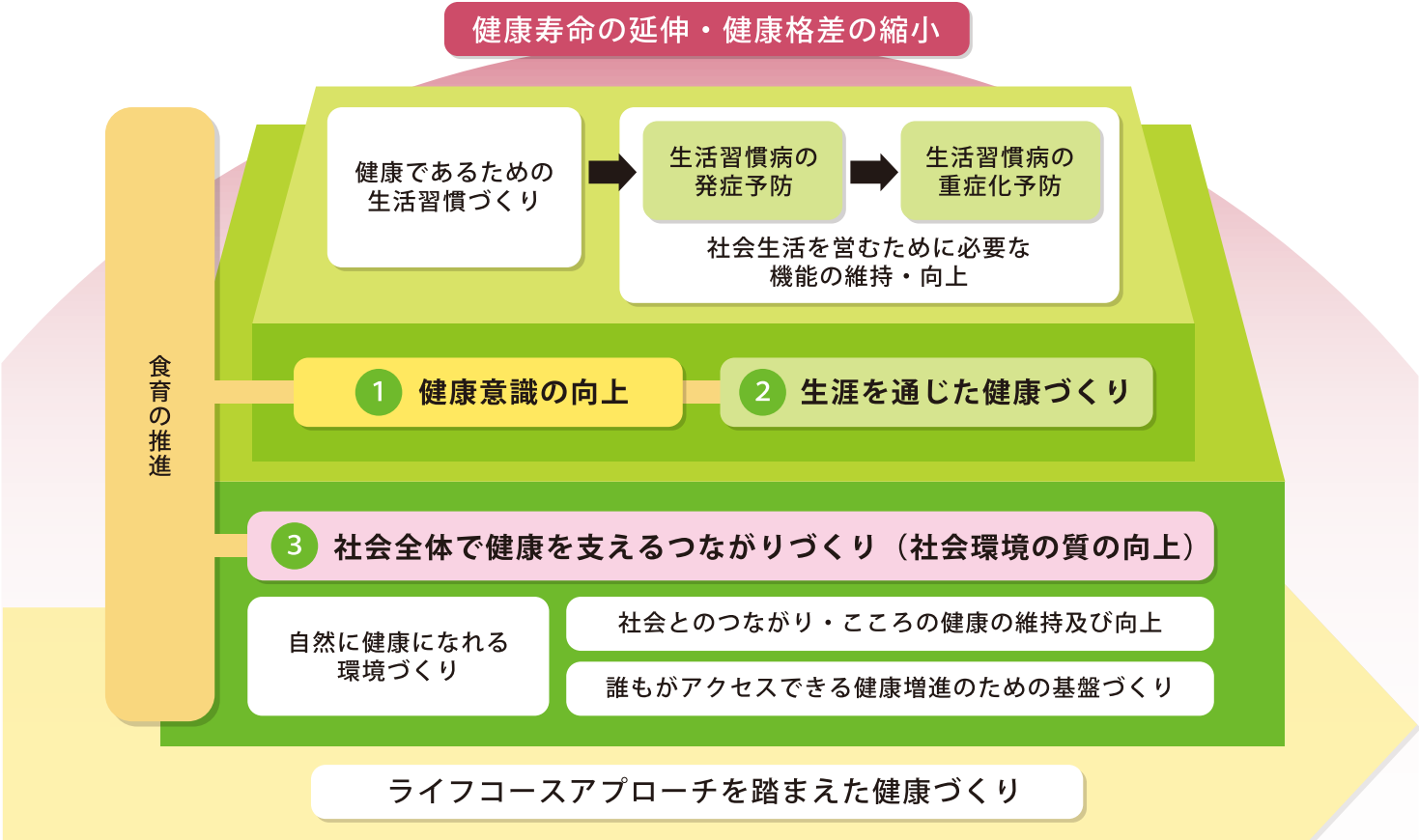
3 社会全体で健康を支えるつながりづくり

地域、関係団体（企業や学校など）、行政が連携し、市民一人ひとりが健康で豊かな人生を送るために必要なことを、社会全体で支援していく環境づくりを推進します。

○計画の取組の体系



○宇治市健康づくり・食育推進計画（第2次）の概念図



○重点施策

本計画では、「肥満の人の割合の減少」「がんによる死亡割合の減少」「高血圧の発症予防・重症化予防」「地域とのつながりが強いと思う人の増加」の4つを本市が取り組むべき健康課題とし、これらの課題の解決に向け、大きく寄与する可能性が高い取組を「重点施策」として設定し、集中的に推進していきます。

重点施策1 働き盛り世代の健康づくりの習慣化に向けたセルフマネジメントの推進

- 市民の継続的な運動習慣づくり、場づくりが行える取組を実施します。
- ・インセンティブのあるウォーキングアプリの活用等楽しみながら運動できる取組の実施
 - ・地域で主体的に実践できるよう宇治市健康づくり・食育アライアンスと協働した地域に応じた健康づくりの展開
 - ・企業との連携により職域での健康づくりを支援 など



重点施策2 健康データの見える化

医療・介護・保健等のデータを統合し分析することで、健康格差を生み出す社会環境に配慮しつつ、どのようにすれば個人が健康のために行動を変えやすくなるのかを検討し、地域ごとの健康課題を明確にします。さらに、健康を自分のこととして感じてもらうために、地域ごとの健康データを見える化し、市民や地域と健康課題を共有することにより、市民、地域、行政が一体となり地域特性に合わせた健康づくりを推進していきます。

それにより、市民が地域の人々となつながらを持ちながら、自分自身の健康を守り、自分らしい生き方ができることを目指します。



重点施策3 戦略的な啓発・広報強化

健康の考え方や、生活習慣病をなぜ予防しないといけないのか、がん検診受診の必要性、適塩の推進など、市民に伝わる情報発信・周知啓発を強化します。

高齢者や障害のある方、子どもなどは、情報が届きにくかったり、情報を理解する能力に問題がある場合があります。そのため、情報が届きにくい人に対して、情報発信方法を工夫したり、医療従事者や地域団体などを通じて人づてに情報が伝わるような仕組みづくりを行います。



重点施策4 つながりづくりによる職域も含めた「宇治まるごと健康づくり」

自分らしく、健康で暮らせるような様々な分野や世代で人と人、人と資源がつながり、地域住民や地域の多様な主体が参画できる仕組みづくりを構築します。それにより、社会全体で健康を支えるつながりづくりを行います。

- ・人材育成の強化、個人の取組を支える地域活動や企業活動の充実
- ・働き盛り世代へのアプローチを強化するため、職域とのつながりを推進
- ・職域における健康への取組の現状把握を行い、健康経営を推進
- ・宇治市健康づくり・食育アライアンスへのさらなる企業加入の推進

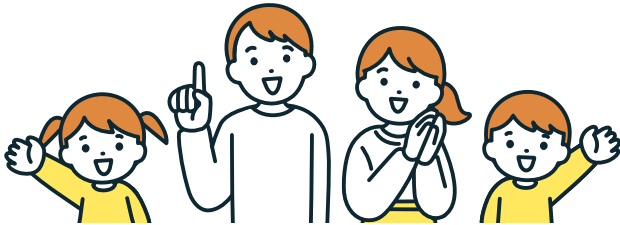


▶重点施策に関連する目標値

目標	現状	目標値（令和18年度）
健康寿命（男性）	80.3歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
健康寿命（女性）	84.3歳	
肥満の人の割合（男性）（壮年後期：45～64歳）	35.8%	30.0%
肥満の人の割合（女性）（壮年後期：45～64歳）	16.6%	11.0%
メタボリックシンドロームの該当者	22.6%	20.0%
メタボリックシンドロームの予備群	10.3%	10.0%
がんによる死亡割合	25.8%	減少をめざす
高血圧の改善（収縮期血圧130mmHg以上）	51.6%	44.0%
塩分摂取量が多い人（16歳以上）	29.1%	24.0%
地域とのつながりが強いと思う人（16歳以上）	20.1%	31.0%

分野別の取組と目標値

健康づくりの推進



1 健康意識の向上

たくさんの健康情報があふれる中、健康を維持増進させていくためには、健康に関する正しい知識を身につけ、活用する力、いわゆるヘルスリテラシーを向上させていくことが大切です。

▶主な取り組み

健康意識の向上	市民	ヘルスリテラシーを向上しよう
	行政・関係団体	・市民のヘルスリテラシー向上への支援 ・市民・行政・関係団体等の行動目標を設定し、市民一人ひとりの健康で心豊かな生活を社会全体で支援

2 生涯を通じた健康づくり

健康寿命の延伸に向け、一人ひとりの生活習慣改善等による生活習慣病予防に加え、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上を踏まえた取組を推進します。加えて、その人のライフコースアプローチを踏まえた取組を進めていきます。

(1) 健康であるための生活習慣づくり

▶主な取り組み

①栄養・食生活	市民	・主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう ・朝ごはんを食べよう ・野菜料理を1皿（70g）増やし、1日5皿（350g）食べよう ・適正な体重を維持しよう
	行政・関係団体	・生涯を通じた食に関する知識の普及啓発 ・それぞれの生活実態に合わせた「食材」「惣菜」の選択方法など、食に関する正しい情報の提供
②運動・身体活動	市民	・こまめに体を動かそう（座りっぱなしの時間を減らそう） ・1日8,000歩（高齢者は6,000歩）歩こう ・運動習慣を身につけよう（週2～3日以上）
	行政・関係団体	・関係団体等と協働した、運動習慣の定着のための環境整備 ・多世代が気軽に参加できる運動機会の増加
③休養・睡眠	市民	・睡眠時間を確保しよう ・睡眠で体をしっかり休めよう ・寝室にはスマートフォンやタブレットを持ち込まず、できるだけ暗くして寝よう
	行政・関係団体	・睡眠に関する知識の普及啓発
④飲酒	市民	・お酒を飲むときは、自分のペースを守り適量にしよう ・20歳未満、妊婦はお酒を飲まない ・授乳中はお酒を控えよう
	行政・関係団体	・飲酒に関する知識や社会資源等の普及啓発
⑤喫煙	市民	・受動喫煙防止に取り組もう ・20歳未満の人に吸わせない、妊娠中は吸わないようにしよう ・禁煙に取り組む（やめたい人がやめる）
	行政・関係団体	・たばこの害や受動喫煙に関する知識の普及啓発 ・受動喫煙防止対策を行う施設の増加
⑥歯・口腔の健康	市民	・定期的に歯科健診（予防処置）を受けよう ・毎食後、歯をみがこう ・ゆっくりとよくかむ習慣を身につけよう
	行政・関係団体	・歯周病やオーラルフレイルなど、妊娠前から継続した知識の普及啓発
⑦健康行動	市民	・年1回は、健診（検診）を受け、結果を把握しよう ・かかりつけ医（歯科医）を持とう ・自分の健康に関心を持ち、生活改善に取り組もう
	行政・関係団体	・関係機関との連携による、健診（検診）を受診しやすい環境整備

▶目標値（一部抜粋）

	目標	現状	目標値 (令和18年度)
①栄養・食生活	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人（16歳以上）	79.3%	93.0%
	肥満の人の割合（男性）（壮年後期：45～64歳）	35.8%	30.0%
	肥満の人の割合（女性）（壮年後期：45～64歳）	16.6%	11.0%
	野菜をほぼ毎日とっている人（16歳以上）（緑黄色野菜）	63.0%	73.0%
	減塩を心がけている人（16歳以上）	55.3%	66.0%
②運動・身体活動	ふだんから歩くことに努めている人（16歳以上）	54.1%	65.0%
	週1回以上、運動やスポーツをする人（16歳以上）	54.4%	65.0%
③休養・睡眠	睡眠による休養を十分にとっている人（小学5年生）	73.6%	90.0%
	睡眠による休養を十分にとっている人（中学2年生）	48.0%	58.0%
	睡眠による休養を十分にとっている人（16歳以上）	36.2%	47.0%
④飲酒	妊婦の飲酒率	0.2%	0.0%
	毎日お酒を飲む人（男性）（20歳以上）	21.6%	16.0%
	毎日お酒を飲む人（女性）（20歳以上）	8.1%	3.0%
	多量飲酒者（男性）（20歳以上）	26.9%	21.0%
	多量飲酒者（女性）（20歳以上）	23.2%	18.0%
⑤喫煙	妊婦の喫煙率	3.1%	0.0%
	喫煙率（男性）（20歳以上）	16.5%	11.0%
	喫煙率（女性）（20歳以上）	5.6%	3.0%
	望まない受動喫煙の機会がある人（16歳以上）	38.7%	33.0%
⑥歯・口腔の健康	むし歯のある子ども（3歳児）	10.2%	5.0%
	60歳代で自分の歯が24本以上ある人	69.2%	80.0%
	80歳以上で自分の歯が20本以上ある人	35.4%	46.0%
⑦健康行動	自分の健康のために心がけていることがある人（16歳以上）	78.8%	92.0%
	定期的に健康診査を受けている人（16歳以上）	83.4%	95.0%

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

▶主な取り組み

①がん	市民	- 定期的ながん検診を受診しよう - 精密検査が必要な場合、早めに医療機関を受診しよう - がんを予防する生活習慣について知ろう
	行政・関係団体	- 広報活動の強化や関係機関との連携により、受診率向上のための取組（受診勧奨など） - がん検診を受診しやすい環境の整備
②循環器病	市民	- 適塩を心がけよう - 年1回は健診を受診し、健診結果から自分の生活習慣を振り返ろう - 血圧・体重を測ろう
	行政・関係団体	- 全世代への適塩の推進 - 高血圧予防や血圧管理の必要性についての普及啓発
③糖尿病	市民	- 糖尿病に対する知識を持とう - 年1回は健診を受診し、健診結果から自分の生活習慣を振り返ろう - 生活習慣の改善（毎日歩く、野菜を多く食べる等）により、発症と重症化を予防しよう - 治療中の人は重症化予防のために受診を継続しよう
	行政・関係団体	- あらゆる機会を活用した糖尿病に対する知識の普及啓発 - 受診・相談しやすい環境づくり

▶目標値（一部抜粋）

	目標	現状	目標値 (令和18年度)
①がん	がんによる死亡割合	25.8%	減少をめざす
②循環器病 ③糖尿病	特定健康診査の実施率	40.2%	60.0%
	高血圧の改善（収縮期血圧 130mmHg 以上）	51.6%	44.0%
	血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 (HbA1c8.0% 以上 (NGSP 値))	1.2%	1.2%

(3) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

▶主な取り組み

社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	市民	・自分のストレス解消法を見つけよう ・悩みを抱え込まず、身近な人や相談機関に相談しよう ・外出する機会をもち、社会とつながり活躍しよう（高齢者） ・自分の健康状態を知り、自主的にフレイル予防や健康づくりに取り組もう（高齢者）
	行政・関係団体	・自殺予防等、こころの健康に関する知識や各種相談窓口の普及啓発 ・フレイルや健康管理についての知識の普及啓発 ・地区組織活動及び自主グループの育成・支援 ・身近な場所ですつながりが持てる環境づくり ・様々な機会を通じて社会参加を促す取組の推進

▶目標値（一部抜粋）

	目標	現状	目標値 (令和18年度)
社会生活を営むために必要な機能の維持・向上	ストレスによる体の不調を感じる人（16歳以上）	65.2%	60.0%
	ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人（16歳以上）	71.8%	89.0%
	生きがいや趣味がある人（高齢期：65歳以上）	70.2%	88.0%
	地域活動に参加している人（高齢期：65歳以上）	58.1%	69.0%

(4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

▶主な取り組み

①子ども	市民	・朝ごはんを毎日食べよう ・テレビ・スマートフォン等を見る時間を減らそう ・運動習慣を身につけよう（目安：週3日以上、1日60分以上）
	行政・関係団体	・胎児期からの健康的な生活習慣についての知識の普及啓発 ・関係団体等と協働した、運動習慣の定着のための環境整備 ・親子で気軽に参加できる運動機会の増加
②女性	市民	・女性特有のからだの変化を知ろう ・身近な人の変化に気づこう ・適正体重を維持しよう ・女性に不足しがちな栄養素（カルシウム・鉄等）を意識してとろう
	行政・関係団体	・女性特有のからだの変化に関する知識の普及啓発 ・性差イメージの解消、男女共同参画意識の向上のための取組を推進 ・関係機関と連携した、女性特有のがん検診の受診率向上のための受診推奨を実施 ・相談窓口についての情報提供や相談しやすい環境づくりを推進
③高齢者	市民	・外出する機会を持ち、社会や地域と多様な形でつながり活躍しよう ・自分の健康状態を知り、自主的にフレイル予防や健康づくりに取り組もう ・若い頃から自分の健康を意識して行動しよう
	行政・関係団体	・企業や関係団体と連携し、若い頃から正しい生活習慣を獲得することができる取組の推進 ・地区組織活動及び自主グループの育成・支援 ・フレイルや健康管理についての知識の普及啓発

▶目標値（一部抜粋）

	目標	現状	目標値 (令和18年度)
①子ども	朝食を毎日食べている子ども（3歳児）	93.0%	100.0%
	1日2時間以上外遊びをしている子ども（3歳児）	21.0%	31.0%
②女性	やせの人の割合（女性）（青年期：16～29歳）	14.8%	9.0%
	カルシウム摂取を心がけている人（女性）（16歳以上）	54.1%	65.0%
③高齢者	足腰に痛みがある人（高齢期：65歳以上）	62.5%	57.0%
	やせの人の割合（男性）（高齢期：65歳以上）	4.5%	減少をめざす
	やせの人の割合（女性）（高齢期：65歳以上）	16.2%	11.0%

3 社会全体で健康を支えるつながりづくり（社会環境の質の向上）

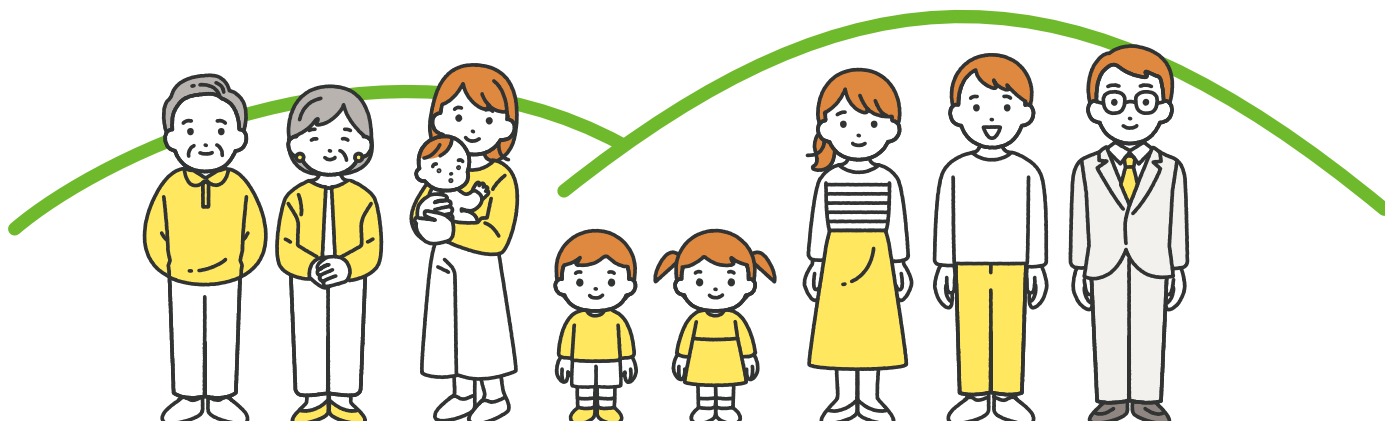
健康寿命の延伸や健康格差の縮小のためには、個人の行動と健康状態の改善に加えて、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが重要です。社会全体で相互に支えあいながら市民の健康を守る社会環境づくりが大切です。

▶主な取り組み

(1)社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	行政・関係団体	・身近で人とのつながりが持てる環境づくり ・子育て世代がつながり、交流できるよう、地域子育て支援拠点等の地域資源の情報提供 ・様々な世代・場所で共食の機会の増加 ・仕事など地域での役割を持ち続けられる環境づくり
(2)自然に健康になれる環境づくり	行政・関係団体	・健康志向の惣菜やメニュー等を提供する店舗・飲食店の増加 ・自ら食を選択できるよう、分かりやすい食品表示に努める ・きょうと健康づくり実践企業の増加 ・企業との連携により、職域での健康づくりを支援 ・ウォーキングアプリの活用等楽しみながら運動のできる取組の実施 ・健康づくりに活用できる場（施設や地域コミュニティ）の増加
(3)誰もがアクセスできる健康増進のための基盤づくり	行政・関係団体	・健康に関する情報の集約と発信 ・SNSの活用などターゲットに合わせた普及啓発 ・地域において身近で気軽に相談できる場の増加（健康や食の専門家等）

▶目標値（一部抜粋）

目標	現状	目標値 (令和18年度)
生きがいや趣味がある人（16歳以上）	72.0%	89.0%
地域とのつながりが強いと思う人（16歳以上）	20.1%	31.0%



食育の推進

食育とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。様々な食に関する体験等を通じて、市民の食育への関心の向上に努めます。

1. 多様な主体による食育の推進

▶主な取り組み

(1)みんなで食卓を囲む機会を増やす	市民	・家族や友人等、みんなで食事づくりや食事を通じて交流しよう
	行政・関係団体	・家族や友人等と一緒に食事づくりや、食事をする事の大切さについて普及啓発する
(2)食品ロスを減らすために、できることから始める	市民	・買い過ぎ、作り過ぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけよう
	行政・関係団体	・食品ロスの削減について周知する
(3)郷土料理・行事食等の食文化を次世代に伝える	市民	・家庭の食卓に郷土料理・行事食を取り入れ、子どもに伝えよう
	行政・関係団体	・料理教室等において郷土料理・行事食を取扱い、食文化の継承や郷土への理解を推進する
(4)農業体験等の体験活動を行う	市民	・農業体験をしよう ・生産者と交流できる場に積極的に参加しよう
	行政・関係団体	・生産者と消費者が交流できる機会等の情報提供に努める
(5)地産地消や四季を通じた旬産旬消に努める	市民	・地元産物の購入に努め、地産、旬産の食材を家庭の食事に取り入れよう
	行政・関係団体	・関係機関と連携し、地域の食材等の情報を把握し、発信する
(6)お茶に親しみ、豊かなところを育む	市民	・急須を使ったお茶の淹れ方を子どもに伝えよう ・お茶を通じた家族の団らんの時間を持とう
	行政・関係団体	・各種事業等に積極的にお茶を取り入れる
(7)食の安全・安心に関する知識を身につける	市民	・食品表示等について学び、食を選択する力を身につけよう ・食事をとるとき、作るときは手洗いなど衛生面に十分気をつけよう
	行政・関係団体	・食品の表示、食物アレルギー、食中毒予防等の食に関する正しい情報を提供する
(8)災害時のためにしっかりと備えておく	市民	・最低3日分の人数分の食品を備蓄しよう ・普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらずその分を買ひ足すローリングストック法を実践しよう
	行政・関係団体	・食品備蓄・ローリングストック法等の災害時を意識した食の備えについての知識の普及啓発や、バッククッキング等、災害時の調理等を体験する機会をつくる

▶目標値（一部抜粋）

	目標	現状	目標値 (令和18年度)
(1)みんなで食卓を囲む機会を増やす	週3日以上、家族や友人と一緒に食事をする人（16歳以上）	80.2%	93.0%
(2)食品ロスを減らすために、できることから始める	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人（16歳以上）	93.5%	100.0%
(3)郷土料理・行事食等の食文化を次世代に伝える	家庭で郷土料理や行事食を伝えたい人（16歳以上）	37.5%	48.0%
(4)農業体験等の体験活動を行う	農業体験をしたことがある人（小学5年生）	95.0%	100.0%
(5)地産地消や四季を通じた旬産旬消に努める	農産物を購入する際に、京都府内産のものを購入する人（16歳以上）	31.1%	42.0%
(6)お茶に親しみ、豊かなところを育む	急須で淹れたお茶を飲んでいる人（16歳以上）	29.1%	40.0%
(7)食の安全・安心に関する知識を身につける	安全な食生活を送ることについて判断している人（16歳以上）	55.6%	66.0%
(8)災害時のためにしっかりと備えておく	災害に備え食品の備蓄をしている人（16歳以上）	—	中間評価で 検討

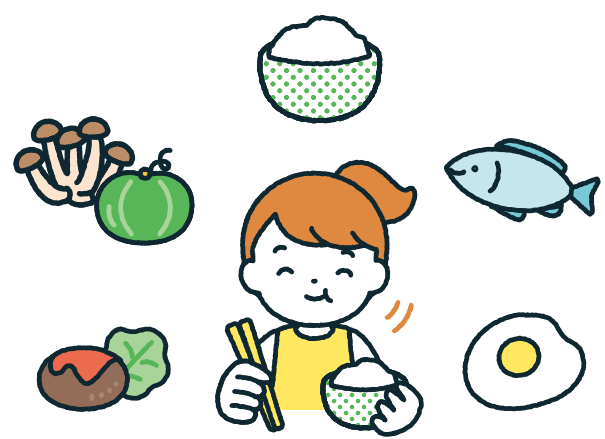
2. 食育の効果的な推進

▶主な取り組み

(1)食に関する多様な主体と市民との交流や体験など、食を身近に感じる取組の推進	行政・関係団体	地域等での農業体験や食品加工・調理等の五感を使った食に関する体験を重視した食育の推進を行う
(2)ＩＣＴを活用した情報発信等、様々な学びの場の提供	行政・関係団体	SNS等の様々な方法を活用した、食に関する情報発信を行う
(3)食に関するネットワークの構築	行政・関係団体	宇治市健康づくり・食育アライアンスや「若葉の会」等の食に関する地域団体の活動支援や他機関との連携により、地域のネットワークを強化する

▶目標値（一部抜粋）

目標	現状	目標値 (令和18年度)
食育に関心を持っている人（小学5年生）	70.4%	88.0%
食育に関心を持っている人（中学2年生）	54.7%	65.0%
食育に関心を持っている人（16歳以上）	70.4%	88.0%
宇治市健康づくり・食育アライアンス加入団体数	85団体	200団体
宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」会員数	45名	増加をめざす



宇治市
健康づくり・
食育推進計画
(第2次)

概要版

令和6(2024)年12月

発行：宇治市

編集：宇治市健康長寿部 健康づくり推進課

〒611-8501 京都府宇治市宇治琵琶33番地

TEL：0774-22-3141(代表) FAX：0774-21-0406

