

令和6年度 第4回宇治市健康づくり・食育推進協議会 会議録

日 時 令和7年3月4日（火）14時00分～16時00分

会 場 うじ安心館 3Fホール

参加者 協議会委員：近藤委員（会長） 福田委員（副会長） 石原委員、中村委員、
高木委員、佐久間委員、桂委員、西本委員、中西委員、
藤井委員、村下委員、井上委員、石川委員、日野委員、
山本委員、木本委員、重見委員

事 務 局：宇治市健康づくり推進課

次 第 1．開会

2．報告事項

1）令和6年度健康づくり・食育に係る取組報告

2）宇治市学校給食研究会 夏季研修会の紹介

3．健康づくり・食育の推進に関するグループワーク

1）宇治市健康づくり・食育推進計画（第2次）の推進について

2）御船町の事例紹介

3）グループワーク

4．閉会

【会議内容】

1．開会

健康長寿部長より挨拶

2．報告事項

1）令和6年度健康づくり・食育に係る取組報告

報告者：事務局（健康づくり推進課）

■資料2に基づき報告

2）宇治市学校給食研究会 夏季研修会の紹介

報告者：井上委員

■みんなで食育！！宇治市学校給食研究会 に基づき報告

○質疑・応答

委員

- 学校給食で児童が食べる時間は何分間あるのか。以前給食の時間が短いのではないかと感じ、長くできないのかと提案したことがあるが、カリキュラムを動かすことができないと話が前に進まなかった。全国的に給食の時間は一律で決まっているのか。それとも行政区によって幅をとることができるのか。

委員

- これまでの経験上、一律 20 分である。それは決まっていたり、指導があったわけではなく、20 分の中で食べるということをしていた。子ども達の様子を見て、配膳が終わり、食べ終わるまで、ほとんどの子どもが 20 分で食べ終わっている。中には、嫌いなものや極端な少食などのケースもあるが、だいたいが食べ終わっている。食べ終われない子はしっかり 20 分間がとれていない可能性がある。この 20 分が動かせないかというと、そんなことはなく、学校長の裁量で動かせるはずである。ただ、ここを動かすことになると他の時間との兼ね合い等があり、子どもの状況を踏まえ、20 分としている。

委員

- しっかりと噛まず、結構丸呑みしているのではないか。

委員

- 昨年の研修でもあったように、よく噛んでということはもう一度指導していくべきである。今日の給食でうずら卵が出たが、ご存じの事件もあったので、学校放送で「うずら卵が出ているので、よく噛んでゆっくり食べましょう」と栄養教諭が放送を入れていた。しっかりと噛んでゆっくり食べるについて、学校でも理解を広め、先生にもそのように指導していくよう努めていきたい。

委員

- しっかりと噛めば味がよくわかる、鵜呑みするので濃い味を好むようになる。その辺もしっかり指導していただきたい。

委員

- 子どもたちの 20 分が短いという意見について、大人が家で食べるスピードが早ければ、子どもたちも早くなる習慣になる。私たちが一般的な定食を食べる時にどのくらいの時間をかけて食べるのが適切なのか。

委員

- 通常であれば 10～15 分であると思うが、倍くらいゆとりを持てればいい。早い人は 5 分で食べる人もおりびっくりするが、大人であれば 20～30 分あれば十分ではないか。

会長

- グループワークの際に肥満対策として、ゆっくり噛むということを職場でどうしようかとなった時に、昼休みの 1 時間をどう使うのがいいのか、ただご飯をかきこむのでは

なく、ゆっくり食べながら、職員同士や仲間同士で交流を深める場となるので、それはつながり作りにも繋がり、悩みを抱えている職員の気付きの場となる。私の研究室は交流スペースを作って、そこでみんなで食べており、この1時間が重要で、その場でいろいろな雑談をして、新型コロナ対策でできなかったことで、雑談がいかに貴重か噛みしめている。そういう中で、つながりを作り、食事で季節を感じ、交流を深めていくことで、自然とゆっくり噛むということが達成できるのではないかと思う。職場のランチ環境をどう豊かにするかななどをグループワークで考えていただければと思い聞いていた。

3. 健康づくり・食育の推進に関するグループワーク

1) 宇治市健康づくり・食育推進計画(第2次)の推進について

報告者：事務局(健康づくり推進課)

■資料3に基づき報告

2) 御船町の事例紹介

報告者：近藤委員

■日本老年学的研究評価研究 Japan Gerontological Evaluation Study.

“御船プロジェクト”

<https://www.jages.net/project/jititaijointresearch/mifune/>, (参照 2025-03-04)

より引用し報告

3) グループワーク

■グループワークテーマ

【Aグループ】重点的な取組地域での健康づくり(肥満やメタボ対策など)の推進について

【Bグループ】職域(企業)と連携した壮年期(働き盛り世代)の健康づくり

～若い世代の健康意識を高めるための取組～

【Cグループ】全世代が地域や人とつながりたくなる場づくりや仕組みづくりについて

■グループワーク発表

【Aグループ】

- ・横島で行ったワークショップで出た意見を共有し、住民の方がやりやすいことが出ているので、やりたい気持ちを支えることが必要。
- ・ワークショップに参加した人ではなく、参加していない人がどう思っているのか、そういった人の話も聞きたい。その際にターゲットを絞って話を聞くと、その人もの想いも聞けるのではないかな。
- ・足が悪いなど、本当は参加したかったが参加できなかった人は、こういった準備があれば

ば参加できたのか、ニーズを知ること。

- ・ニーズと場をどう繋げていくか、それができるのが行政の仕事なので、マッチングの会場を提供する。「やりたいができる場、槇島」

【Bグループ】

- ・企業に健康に関する意識をもってもらう。企業のトップの方の意識によって、取り組みが違ってきている。まずは企業のトップの方に健康づくりや食育が健康長寿に繋がるということを理解してもらう。
- ・身近に感じてもらうために、イベントに測定コーナーを設けたり、お店に測定コーナーがあるといい。
- ・職場で定期的に研修を行う。1人で頑張るのが難しい場合はグループを作り、励まし合いながら健康意識を高めていく。
- ・噛むということに関しては、音楽を流し、音楽に合わせて噛むなど、自然と健康になれる環境作りがあってもいい。
- ・薬局で検診を受けたか、声掛けを行ってもらう。
- ・自分達の力を地域で役立てるために、まちの中のなんでも相談があれば、より地域に貢献できる。企業になんでも相談に出向き、健康意識を高める。
- ・イベントで動画を見ながら運動し、頑張った方にはポイントを付与し、まちのお店が使える仕組みがあればいい。
- ・肥満もがんも高血圧も生活習慣病で、専門家の方からしたら当たり前のことであっても、一般の方は意外と知らないことも多いので、定期的に研修をして、研修をした結果を点検する仕組みがあればいい。

【Cグループ】

- ・場、居場所の提供という意見が一番多かった。多世代が交流できる地域食堂のようなものがあればいい。
- ・世代間交流も必要だが、同世代が交流できる場もあればいい。
- ・地域資源の活用で、デイサービスや保育園、学校や既存の場所を使って交流できないか。
- ・現在でも様々なイベントが開催されているが、課題として、どのように周知するのか、なかなか情報をキャッチできない人にどのように届けるのか、イベントに足を運びにくい方をどのようにその場に導くことができるのかも課題。
- ・イベントなど場作りの時に、どのようなニーズがあるのか、リサーチした上で提供することが必要。
- ・皆さんが必要とされて、幸福感を持って長生きをすることが、どのように実現できるかも大切にしないといけない。
- ・町内会や子ども会がなくなっていく中で、お祭りがあれば元気になる。

- ・防災をきっかけに地域を繋げる。

総括

■副会長

- ・前半に出ていたよく噛むことについて、ゆっくり噛まないことや時間が短いことの背景に会話が少ないことや人との繋がりが希薄化しているということだけではなく、お皿の数が減っていることも要因の一つになっている。調査している中で、短くなるにつれて、食べるものが一品になっているから短くなっているという背景がある。一つのことを考えるのにいろんな視点が必要と感じている。
- ・一つのイベントで全てが網羅されるようなことはないので、いろんな視点、いろんな手段から見ていくのはすごく大切なので、こういった話し合いの場は重要。

■会長

- ・地域と色んな繋がり方がある中で、地域の皆さんは何かをやりたいと思う気持ちがあるはずなので、そこを引き出して、日本人は控え目な所があるので、もっと地域で出しゃばって、アイデア出して、どんどんやっていいという雰囲気と、それを受ける環境をこの場から生み出していくことが大事。
- ・皆様が仕掛け人であり、大事な役割を担っているということで、どんどん出しゃばって、自分の専門性とは関係ないことでも、一人の住民として自分にできることをやってみる、気になる人がいたら声を掛けてみる、そういったおせっかいがあってもいいと感じる。
- ・この計画はこのグループワークを踏まえて、この協議会で作ったものと言ってもいいものであり、皆様が作った計画ということになるので、自信と誇りを持って、周りにも広げて行ってほしい。
- ・計画の期間は12年ということで、中間や12年後にこんなにうまくいったとか、みな様と振り返れる時を楽しみにしている。

4. 閉会

■事務局

次回の協議会は来年度の7月頃を予定している。今年度は計画の策定ということで、協議会を4回開催したが、来年度からは通常通り2回の開催となる。

以上

グループワーク記録【Aグループ】

グループワークテーマ

重点的な取組地域での健康づくり（肥満やメタボ対策など）の推進について

行政・関係団体がやるべきこと（取組）

■ 榎島地域で行ったワークショップの際に出た意見を共有し協議

- ・ワークショップの参加者の年代は
→参加者は30～40人でPTAや消防団の方もおり、働き世代の方も多数参加があった
- ・ワークショップで出た意見を見ていると、地域の方のやりたいことは出てきているので、その気持ちを支えることが重要
- ・参加された方の意見も大切だが、参加されなかった方にどう来てもらうか考えることも必要
- ・ワークショップに参加していない人がどう思っているのか、どういった課題があるのか、マーケティング調査を試みる
- ・ターゲットを絞って聞くことで、その人の想いも聞ける
- ・ニーズを知り、反映していく
- ・やりたいができる場、榎島を目指していく

■ その他意見

- ・榎島は地域が縦長になっており、半分は昔から地域におられる方だが、もう半分は入れ替わり激しく、まちが2つあるようなものでまとめるのが大変
- ・神社など地域のお祭りがあると交流も増えていいのではないか
→地元の伝統的なお祭りに新しい人が入れない
- ・ワークショップなど出てこない人をどう動かすか。アプリ例えば町内会単位の声掛けなど達成するとインセンティブが付く、友達登録があればポイントがつくなどの地域同士知っているからその工夫ができればよいのではないか
- ・JAでは女性部や加工部があり、活動する場もJA中宇治支店を提供できる
→行政がニーズと場を繋げていく

■ まとめ 「やりたいができる榎島」を実現するために

- ・自分たちで「できる」をどう支えるか
- ・自由な活動ができるために、何ができるかを考える
- ・ニーズの把握（色々な場に出て来れない人も含めて、やってみたいことの確認）
- ・地域資源の把握（場所が貸せますよ、こんなこと教えられます等）
- ・地域資源とのやりたいことのマッチングが行える場の提供→マッチング会の開催

グループワーク記録【Bグループ】

グループワークテーマ

職域（企業）と連携した壮年期（働き盛り世代）の健康づくり
～若い世代の健康意識を高めるための取組～

行政・関係団体がやるべきこと（取組）

次世代に対しての教育

- ・プレコンシャスケア（若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合う。次世代を担う子どもの健康にもつながる）を浸透させる。
- ・生活習慣病を予防することが、がん予防につながるため、小学生～高校生の頃に、がん予防について学習する。
- ・料理や家事に関する教育を受けることが、生涯にわたっての健康的な生活を送ることにつながる。
- ・働き盛りが健康であるためには幼児～高校生までの教育が大切。
- ・高校生、大学生などプレ社会人への教育の実施。

企業への働きかけ、連携

- ・職域の健康づくりは、企業トップの意識によるところが大きい。トップの意識を変えることが必要。
- ・企業として頑張っていることを認めてもらえるよう、健康づくりに力を入れている企業を認証する。
- ・企業に出向き、尿中塩分濃度検査などで現状を見える化し、従業員の健康意識を高める。
- ・企業に、アライアンス団体が出向き、健康測定や健康相談などを行う。企業とのつながりが持てるとアライアンス団体の仕事にもつながるため、お互いにメリットがある。
- ・企業が従業員向けに健康に関する定期的な研修会を開催する。
- ・企業でラジオ体操に取り組んでもらう。
- ・職場での運動タイムを設ける等、ルーチン化することで意識の低い人も参加しやすい。
- ・企業内で運動などの健康に関する取り組みに参加するとポイントがもらえ、市内の店舗で使用できると良い。
- ・働き盛り世代の肥満が多い現状があるが、生活改善を一方向的に指導するのではなく、職場で減量に対する努力を励まし合える職場環境づくりを行う。

社会環境づくり

- ・身近で健康測定や、相談ができるなど、まちなかの保健室を設置する。
- ・ドラッグストアなど身近な場所に血管年齢や血圧などの測定ができる。
- ・医院、歯科医院、薬局などの関係機関で、「今年がん検診受けましたか？」「え！？受けてない

の？」キャンペーンを行う。

- ・都会では車を所有と逆に不便なため、車を持たない人が多く、歩数が多い。車移動を無くせるような環境づくりが、歩数の増加につながる。
- ・車移動が不要で、歩けるまちづくり（コンパクトシティ）
- ・「たまたま入った飲食店が適塩・ヘルシーメニューだった」となるよう、ナッジ理論で自然と健康的な行動がとれるような環境づくりを行う。
- ・健康的なメニューを提供しているお店を認定する制度を作る。
- ・京都府と連携し、「健康ばんざい京のおばんざい弁当シリーズ認定店」、「きょうと健康おもてなし 食の健康づくり応援店」を増加させる。アライアンスの「うーちゃ弁当」とのコラボを行う。

その他取り組み

- ・ウォーキングアプリ「うじウォーク」を自身も活用し、意識して歩くようになった。今後もウォーキングアプリを活用していけると良い。
- ・働き盛り世代が運動できるよう、ユーチューブなどの運動動画を活用。
- ・市が推進している適塩がどの程度のものか、試食会などで適塩を知ってもらう。
- ・血圧の図り方講座を行う。
- ・ヘルスリテラシーを高める正しい情報発信は行政の役割である。
- ・1人では続けられないため、家族、パートナーを巻き込んで参加できる運動の場の提供。
- ・子どもが参加したいと言えば親も参加する。親子で参加できるようなイベントの開催。
- ・宇治川マラソン大会に出場するグループ等を作り、目標をもってグループで楽しみながら運動を継続できると良い。

グループワーク記録【Cグループ】

グループワークテーマ

全世代が地域や人とつながりたくなる場づくりや仕組みづくりについて

行政・関係団体がやるべきこと（取組）

つながりの場づくり

- ・場所さえあればにぎわう
- ・今ある場所の活用
- ・場所の提供を行ってもらう。例えば、デイサービス等を活用する。（デイサービスではやることがパターン化しているため、多世代交流のニーズもある。）
- ・場の提供例（案）
 - 多世代対象...地域食堂（多世代、安く）、世代をまたいだ交流の場づくり（ゲームを交えたお茶の種類当て等）、一人暮らしの人を対象にしたサロンの開催（子どもも参加）、学校行事に地域の人も参加
 - 高齢者対象...高齢の方が共食できる場づくり、行政は場への移動手段の確保
 - 同世代対象...同世代が集まれる場所の提供
 - 地域住民対象...町内会、こども会による夏まつりの実施、防災をきっかけに地域のつながりを深める

イベント

- ・健康に関するイベントを開く（健康や病気など具体的な症例の相談をできる機会をもつ）
- ・出前講座（職場など色々な場へ）
- ・未来をつくる食育推進事業（地域における食育事業を補助する制度を使い、食育事業の積極的に広めてもらう）
 - いずれの情報も周知方法に工夫が必要（情報をキャッチしにくい人が情報をキャッチするための方法を検討する必要がある）

その他意見

- ・企画を行うにしてもニーズに合った企画を立案することが大切。
- ・高齢の方がボランティアとして学校の行事を手伝ってくださるがその方々の幸せ感を大切にすることで、やりがい、生きがいにつながった結果、また活動しようという意識になり、活動の活性化が予想される。
- ・行政がつながりづくりの情報集約を行う。（例えば、趣味の場で活動するグループの情報を集約する）
- ・個別支援が必要な高齢者が孤立して、目が行き届かないというケースもある。地域包括支援センター等につながれるように、行政や関係機関（ケアマネジャー等）が情報提供を行う。