

令和7年度 第1回 宇治市健康づくり・食育推進協議会

日時：令和7年7月17日（木）14：00～15：50

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）、福田委員（副会長）、中村（長）委員、高木委員、高田委員代理（佐久間氏）、桂委員、西本委員、村下委員、中村（亘）委員、石川委員、志岐委員、江森委員、日野委員代理（小川氏）、山本委員、今川委員、重見委員

傍聴者：報道関係1名

事務局：宇治市健康づくり推進課、長寿生きがい課、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) ウェルビーイングの評価ツールの紹介について
3. グループワーク
「第2次計画の推進に向けて優先的に取り組むべき内容」について
4. その他

【会議内容】

1. 開会

■部長挨拶

■新規委員自己紹介【今川委員、中村（亘）委員、江森委員、志岐委員】

会長

■この委員会は計画をみんなで作っていくための委員会ですので、計画をみんなで育てて実行していく、そういった場にしたいと思っています。

また、全員が積極的に発言して参加していただくという場をつくりたい、という思いでグループワークという形をとっています。今日も活発な議論を期待しております。

■最近、文化にとっても興味があります。私は健康の社会的な決定要因、健康に貧困や孤立という問題がどれくらい影響するのか統計学を使って研究してきました。つながりづくりの活動も大事だということをこの会議で発表させていただいて、計画に盛り込んで参考にさせていただきました。つながりとは、ただ何もなくつながりが生まれるわけではないです。また、つながりも良いつながり悪いつながり色々あります。良いつながりとは、自分がそこに住んでいて周りの人たちとつながりながら調和し

て生きているという感覚が大事だと思います。その根底にあるものは、その地域の文化だと思います。なぜそう考えたかという、私自身、東京の端っこの、いわゆる、農村地に突然できたような市営住宅がたくさんあるベッドタウンで生まれ育ち、そこへの愛着が大人になるまでほとんどなかったです。なぜかという、お祭りなど文化的な要素があまりなかったからだと思います。最近になってようやく郷土史を読んでみて、農村地域の文化など色々あると知り、今はそういう感覚ではないです。そういう意味でこの宇治市のように非常に長く深い歴史のある文化がある土地というのはとても貴重だと思います。文化の深い宇治市に住んでいる子どもたちや人々が宇治市で生活していて、うれしい、自分が宇治市に自分が自分らしく生きることとつながっている、そういう感覚を持てるまちづくりというのを進めていくことが、この計画のとても大事な視点ではないかと思います。そのことはこの後の発表にある、計画の中にも十分盛り込まれていると思います。

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1】

報告者：事務局（健康づくり推進課）

■資料1「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

会長

■誰も取り残さないというのが健康日本21の目的の大事なところですが、しっかり宇治市では優先的に活動を進める地区を選定し、それを数字で評価しながら市民を中心に活動を行い、継続的に評価して改善していくという仕組みが整っており素晴らしいと思います。

2) ウェルビーイングの評価ツールの紹介について

報告者：近藤会長

■先ほどご説明いただいた資料の計画の理念と方針に、ウェルビーイングという言葉があり、計画の目標が「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」となっております。最近、医療の中でも生きがいやつながりがとても大事な視点ではないかということで、色々なツールを使って実際の診療でも使おうとしています。特に地域の中で様々な活動をするとき、参加している方のつながりや生きがいを数字にして測定しチェックし、そもそもその人は自分がつけたそのスコアをどう思っているか考えながら、その人なりの生きがいやつながりをよくしていく、そのための活動を広げていくような対話につなげたら良いのではないかとされています。

■オランダでは、国全体を挙げて広げようとしており、ポジティブヘルスという言葉で概念化されています。オランダでは、健康の概念自体をWHOがいう身体的精神的社会的に安寧な状態というものから、何か本人が困難にぶつかったときに自分でそれに対処できる能力としての健康、状態ではなく能力としての健康に変えています。

■どんな能力がいるのかというときに、社会貢献できる力、その中で生きがいを保つ力など色々考えているのですが、その中で使われているのが今日紹介するこのポジティブヘルスのクモの巣チャートというものです。私も一緒に行っている兵庫県養父市の社会的処方という取組の中で使われているものです。六つの軸で健康を図ります。これをもとに、例えば相談の場で、どういう気持ちでこれを

つけたのか聞いてみると、御自身の中で、いや最近こういうことでちょっと気持ちが沈んでいて心の状態の点が少なかった、といった話がでた時、じゃあどうしようか、何かいい活動の場がないか一緒に考えていく対話ツールになります。

■ ウェルビーイングの評価ツールについて紹介

“社会的処方 養父市”

<https://tsunagaruday-yabu.jp/report/1317/>より引用し紹介

■ オランダでは、色々な活動でそこかしこにこのシートが置いてあり、それを使いながら、何か相談が必要な人には相談にのるという活動をしているようです。

■ 養父市では、全市民にアプリを配り実施しています。やっぷるカードというIDカードがあり、それを使うことで継続してスコアが見られるようになっています。それをもとに病院に行ったり、色々な活動を使ったときに御自身の記録として使え、ウェルビーイングを高めるための仕組みをやろうとしています。

■ すぐ宇治市に導入しましょうということではなく、まずこの六つの軸でウェルビーイングを測定してみることが一つヒントになると思います。これをどう使っていこうか今後のグループワークなどで参考にいただければと思います。

3. グループワーク 「第2次計画の推進に向けて優先的に取り組むべき内容」について

(A) テーマ：重点的な取り組み地域での健康づくりの推進について

(B) テーマ：働き盛り世代の健康づくりについて

(C) テーマ：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

Aグループ

■ 宇治市の重点地区が槇島になりますので槇島の話が中心でした。まず「やりたいことができ、やりたいができる槇島」にするためにどうしていこうかという議論が出ました。その中で、まず、やりたいことができると言ってもまず継続していかなければいけない。そのためには、楽しくしていかなければいけないという話が出ました。資源がたくさん槇島にはあります。京都文教大学さんはじめ学生さんもいらっしゃいますし、高齢者の方も保護者世代もたくさんいて、スポーツチームもあります。うまくつなげていくことがとても大事になります。若い世代の人たちに来てもらおうと思ったとき、なかなか忙しくて出にくいという話も出ました。その中でやはりキーワードは子どもです。子どもが楽しみにしていたら行こうかなという気になると思うので、子ども向けのイベントを行いながら保護者に対しても何か伝えていくことができればいいのかという話が出ました。また、それをしえていこうと思うとマッチングや、しっかりどういうイベントにしていけるのか、どこをゴールにしていけるのかマネジメントできる中心人物が必要ではないかという意見も出ました。他市になりますが、まとめておられる専門の方がおられ、何かやりたいことがあれば相談に行き、こういうことがやりたいですと言ったら、それを答えてくれるようなポジションの方がおられるようです。それを参考にさせていただくのもいいのではないかと思います。

■ 槇島地区は高齢者の方もたくさんいらっしゃいます。高齢者の方が表に出てきてもらうためにはやはり広報誌だけではちょっと弱いのではないかと思います。いかにつながりづくりを作っていき、こ

んなのがあるからおいでよと誘ってくれるお隣さんがいてくれたり、そういう人たちのつながりづくりがとても大事だと思います。特に榎島地区はサロンをはじめ、色々なつながりがあります。私も榎島のほうで体操教室をしています。その体操教室の参加者が、サロンを運営していて、サロンで私がお話しした内容をそこでまたお話ししてくれるという感じでつながってくださるので、やはり高齢者の方はつながりづくりだと思います。

- 食が人をつなげるキーワードになってくるとと思います。人を良くすると書いて食って書きますので、この食で、どう子どもも大人も高齢者もつながっていくのか、そこはすごく大事なことで栄養というところにも着目した上で、啓発していきながら、人を集めていくことができればいいのではないかと思います。それをやっていくことによって「やりたいができる榎島」ができるのではないかと思います。意見が出ました。

B グループ

- 働き盛りの20代という年代は、ほぼどんなことをしても徹夜しても疲れない年代ですので、自分の健康をまったく意識していないと思います。そのため、それより前の年代に教育が必要だと思います。また、働き盛りの年代でも、子どもができるということになれば、子どものためにという思いで非常に耳を傾けてくれる年代であると思います。宇治市では、「パパママ教室」を行っています。そこで、育児の話だけではなく、生活習慣病など健康についての情報も入れ込んではどうかという意見がありました。
- 北小倉小学校跡地に予定されているスポーツ施設に全世代が集まれるような施設、体操の機械類もきちんとあるような施設を作るという意見がありました。今、西宇治体育館など色々な体育館にそういう機械がありますが、気軽に使えないという問題があると思います。チョコザップのように簡単に使える形にして、そこに、働き盛り世代の人だけではなく高齢者も利用することで、世代間交流もでき、つながりもできるので大事だと思います。

C グループ

- ICTの活用としてzoomを使ってクッキングをする。
- 場づくりでは、例えば農家さんとレストランが連携して、農家さんが野菜を提供しレストランで作ってもらうといったコラボしてマッチングをするという、そういう場づくりをする。
- 知識の普及では、学校や薬局で食生活の大切さの普及や認知していただくような告知をしてもらう。
- 日常のイベントとして意見が出たのは、学童保育といった子どもが集まる場の近くに高齢者の集まりも作ることでお年寄りと子どもが交流できるような場づくりをする。
- 介護事業者と連携してできるようなことを考えていく。
- 今回、京大の学生さんにも意見を出していただきました。例えば、農作物を育てる、食べる、作るということがありますが、今学校で農作物を作って育てて持って帰るところまではしていますが、もう一步踏み込んで、学校で作ったものを持ち帰るのではなく食べるところまで実施するという意見がありました。また、授業参観で保護者と一緒に、地域の食材を使った給食を皆で一緒に食べるという意見も出ました。
- お手軽に始められることから進めないと、なかなかたくさん意見が出て進められないと思いま

す。やろうと思っている人の背中を押すきっかけとして、例えばポイントをもらって、景品をもらえたり、小学生の時、朝のラジオ体操でハンコを押してもらったりしたと思いますが、そういう簡単なきっかけづくりをして、どんどん参加していただけたらいいのではないかとということで、ラジオ体操からゆくゆくはおうじちゃま体操まで覚えていただければいいのではないかという意見が出ました。

会長

■格差をどう減らすか、働き世代をどうするか、つながりをどうするかといったことは、十数年前の健康施策の検討会であまり出なかった内容です。何か 1 世代変わったと実感します。健康とは手段であって目的ではないはずですが、どうしても僕は健康づくりの専門家なので、目的化してちょっとでも健康になってもらわなきゃ困るみたいになってしまいます。でも、市民にしてみれば、健康になってどういう人生を過ごしたいか、そちらが主眼なので、そこを考えていくことがグループワークでされたおかげでこれだけ活発な意見が出たと自分の中で総括しました。これがまた計画の具体化に向けて、肉づけされていくと思うとワクワクしてきます。

副会長

■健康づくりも 1 回限りのことで終わりではなく、継続するためにどうしたらいいのかと考えることが必要だということで話し合っていたんですけれども、計画も実行に移るところまで継続することが重要で、ここで終わりにならないようにすることが必要だと思います。ぜひこういう活発な意見が、これからも続いていって実行までいければいいなと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

委員

■市のこれからのことについて要望させていただきたいと思います。先ほども言ったのですが、全世代型の施設をぜひ作って欲しいということです。生物学的に言って、高齢期があるのは人間だけです。ではなぜ人間に高齢期があるのかといえば、一説ですが、子育てをするために高齢者がいる。人間は、生理的早産で産まれてきますので、どうしても、「子どもを見る人」が必要なわけです。そのために、高齢期があると書いてある本があります。ということは、おじいちゃんおばあちゃんは子どもの面倒を見るのが楽しくなるはずです。それが高齢者の生きがいにもなると思いますのでぜひ、全世代型の施設を作っていただきたいと思います。どうしても世代を切った施設ばかり作られている気がしますので、そこだけはぜひ実現していただければと思います。

4. その他

■「アライアンス U-CHA のリーフレット」「令和 7 年度未来をつくる食育推進事業」「レシピカード」の紹介。

事務局

■次回の協議会は 2 月 3 日（火）を予定。

閉会

グループワーク記録用 【A グループ（健康格差縮小）】

テーマ「重点的な取り組み地域での健康づくりの推進について」

ロジックモデル：⑤のやるべきこと（取組）の優先的取り組み内容を検討

行政・関係団体がやるべきこと（取組）の優先的取り組み内容について

「やりたいことができるまち榎島」実現に向けて

マネジメント・マッチング

- ・ まちのマネジメントをしてくれる人や会社を見つける。
- ・ まちのおせっかい人を見つける。
- ・ やりたいけど踏み出せない人をサポートする人材があるといい（〇〇市みたいな）。

楽しめる仕掛けづくり

- ・ 文教大の地域連携学生プロジェクト（K A S A N E O）では古着のファッションショーを実施しており、高齢者アカデミーの高齢者も参加している。そういった取り組みが継続して行えたら良い。
- ・ 健康づくりだけでは若者は参加しない。楽しみ（ハートをくすぐる事）プラス健康づくり・食育を行っていく。→榎島でも、子ども食堂など、若い世代が親子で多く参加している事例がある。
- ・ 高齢者は出かけるだけで身なりを整える。ネイルなど少しおしゃれをただけでも、いきいきする。そういったことが幸福感の向上や健康につながる。

長く続けられる目的・目標をもつ

- ・ 楽しみながら健康づくりに取組めることで継続できる。
- ・ 何かやる気になるきっかけが必要ではあるが、即時ではなく、長期続けられる目的が必要。
- ・ 健康づくり以外の目的を別に持つ。自分なりのプロジェクトを達成する。（〇〇に出場する、〇〇に参

加するために、体型を維持するなど)

- ・畑でファッションショーなどのイベントは宇治市の企業コラボですでに開催されている。

働き盛り世代の状況

- ・働き世代は健康である人が多いため、健康に意識がいきづらい。
- ・イベントなど参加することは好きな人が多いが、協力してもらうのは難しい。
- ・協力してもらう場合は、〇〇だけという風に、できることだけ少しお願いすることから始めてはどうか。
- ・若い方のグループでは、役割を分けて運営し、上手くいっているケースがある。
- ・子どもが喜んでくれるならとイベントに参加する親も多い。イベントでは親と子が別々で学べる場があると良い。
- ・高齢期に孤独にならないためにも、親同士のつながりが大切ということを知ってもらいたい。
- ・高齢期に健康であるためには、若いころからの生活習慣が大切と知ってもらいたい。病気になってからでは遅いと実感している。

高齢者の状況

- ・高齢者はつながりを求めているため、色々な場でつながれている。
- ・一人では参加できなくても、「一緒に行こう」と声かけしてくれる人材もいる。

普及啓発

- ・市政だよりで啓発しても、意識の高い人しか参加しないため、普及啓発にも工夫が必要。
- ・身近な人から「参加してみたらどう？」といった声かけが必要。

まとめ ～「やりたいことができるまち槇島」実現に向けて～

- ・ 地域のおせっかい人をつくる。
- ・ 地域のマネジメントを行える人材、会社の発掘。
- ・ 若い世代が健康づくりに取組めるよう、「楽しみ」プラス「健康・食育」を知ってもらえるような工夫が必要。
- ・ 健康づくりが目的ではなく、自分自身の人生を豊かにするために、別の目標・目的を持って取り組んでもらう。
- ・ 高齢期になってもつながりが持てるように、親世代がつながる大切さや楽しさを知ってもらう。（親世代の意識改革）
- ・ 普及啓発の工夫。意識の高い人ばかりに届く広報を変えていく。
- ・ 求める人の活動と場所のある人をつなげる。
- ・ 地域との話し合いも必要。

グループ構成員

- ・ 委員（近藤会長、福田副会長、今川委員、中村委員、江森委員、小川氏）
- ・ 事務局：ファシリテーター（三好副課長）、書記（勝谷）、星川部長
- ・ 学生

グループワーク記録用 【B グループ（働き盛り世代）】

テーマ「働き盛り世代の健康づくりについて」

ロジックモデル：①～③のやるべきこと（取組）の優先的取り組み内容を検討

行政・関係団体がやるべきこと（取組）の優先的取り組み内容について

幼少期からの教育、家庭での教育

- ・ 幼児から大学生のプログラムの中で「食生活」を学ぶ時間を作る。
- ・ 宇治市が行っている「パパママ教室」で生活習慣病について学ぶ時間を作る。
- ・ 時間管理学について学ぶ機会を作る。
- ・ 中高生へヘルスリテラシーの教育を行う。
- ・ よい習慣を続けることも大切だが、たばこや酒、睡眠不足といった悪い習慣をまずやめることが重要。

環境づくり

【食育】

- ・ スーパーが飲食店で適塩メニューを置いてもらう。
- ・ ファミリーレストランや一般食堂でもカロリーや塩分総量の表示を行う。
- ・ 小学校や中学校の給食で適塩食を実施、高校では適塩弁当を販売する。
- ・ 「適塩レシピ」のショート動画を作成する。

【健康づくり】

- ・ 子どもを巻き込んでヨガやエアロビを親子で行い有酸素運動をする機会を作る。
- ・ 月に1回、体育館（西宇治や黄檗）の無料開放日を作る。
- ・ 健康器具等を設置した宇治市健康公園（ヘルスパーク）を設立する。

- ・ 北小倉小学校跡地に予定のスポーツ施設に全世代が活用できる健康測定ルームを併設する。
- ・ 平和堂などで健康測定を実施し、測定した人に割引をつけてもらう。

グループ構成員

- ・ 委員（中村委員、西本委員、桂委員、山本委員、重見委員、金川氏）
- ・ 事務局：ファシリテーター（中谷）、書記（岸田）、堀江副部長、原係長
- ・ 学生

グループワーク記録用 【C グループ（つながり）】

テーマ「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」

ロジックモデル：④のやるべきこと（取組）の優先的取り組み内容を検討

行政・関係団体がやるべきこと（取組）の優先的取り組み内容について

【情報の普及啓発】

- ・食生活の大切さの普及、認知
- ・健康について良い食事のとり方、楽しく食事をするために役立つこと

外出が難しい人、つながりの場を求めている人等

- ・団体等所属していない人・つながっていない人へのアピール方法が必要

【ICT 活用】

- ・zoom で講座や話し合える場づくり
- ・zoom でのクッキング教室
- ・ICT を活用した健康情報の提供

【訪問】

- ・つながりの少ない人に対して訪問する

つながる場づくり

【情報集約】

- ・サークルを紹介する等情報集約

【場づくりを行う】

- ・場所づくり（使える施設）の紹介

- ・ 場所での事業も人が必要なので、場所と人のマッチングの場づくり

- ・ 「悩み」「問題」「解決方法」を公表する場

【日常のイベント】

- ・ サロン活動に参加してもらう
- ・ 防災等自分自身に関わることを啓発し外に出るチャンスを与える（景品や持ち帰るものがあればなお

良い）

- ・ 学童保育と高齢者の交流（けん玉、ボッチャ）

- ・ 歌の交流

【イベント】

- ・ 小中学校の参観日に保護者も生徒と一緒に地域食材を使った給食を食べる
- ・ 小学校で農作物を地域の人と作ったがそれを家庭で食べたが、そうではなく作った地域の人と一緒に

食べる機会をつくる

- ・ 食の祭典 マルシェを行う

【自分を見つめる機会づくり】

- ・ 自分の健康を知る場をつくる
- ・ 自分の写真を撮ることで気づく場

【世代間交流】

- ・ 世代間交流の場として「おうじちゃま体操を踊ろう会」
- ・ 園庭開放で子どもや子育て世代、高齢者が共に集う

【連携】

- ・ 高齢者の親をもつ世代への働きかけ

- ・ 介護事業者との連携

⇒優先的にすべきこと

- ・ 対象者がお手軽に始められることでやろうと思っている人の背中を押すきっかけとなる

例えば、ポイントを貯めて景品もらうこと。ラジオ体操からおうじちゃま体操の普及、市と民間のコ

ラボする場の提供などのイベント

グループ構成員

- ・ 委員（高木委員、村下委員、石川委員、志岐委員、佐久間氏）

- ・ 事務局：ファシリテーター（吉門）、書記（蒲原）、永池課長

- ・ 学生 2 名