

## 令和7年度 第2回 宇治市健康づくり・食育推進協議会

日時 令和8年2月3日（火）14：00～16：00

会場 うじ安心館 3階大会議室

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（長）委員、高木委員、高田委員、桂委員、西本委員、村下委員、中村（亘）委員、江森委員、日野委員代理（小川氏）、山本委員、今川委員、重見委員代理（金川氏）、高橋委員  
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) 大分県信用組合の取り組み紹介
  - 2) 令和7年度 健康づくり・食育に係る取組結果
3. グループワーク  
「第2次計画の推進に向けて、次年度以降に優先的に取り組むべき内容」について
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) 大分県信用組合の取り組み紹介

報告者：近藤会長

宇治市は、うじウォークを実施していますが、近年、このようなアプリを各自治体が活用する動きは全国に広がっています。導入する以上は、日常的に活用し、多くの人に使ってもらえるものに育てていく必要があると思います。また、色々な企業や活動団体が協力してくれることが大事だと思います。うじウォークも、コラボを一緒に考えてみると色々生まれると思います。地元で営業している方であれば、やっぱり地元が元気になることが大事なことだと思います。そういう視点で様々なコラボを模索していくのもいいと思います。

・大分県が「あるとっく」という健康アプリを運営している。大分県信用組合の取り組みを紹介。信用組合側も、この取組を始めてから業績がかなり上がったとのこと。メガバンクではなく地元密着の組合だからこそ実施できた面がある。

■健康長寿日本一おうえん定期貯金「あるとっく」

[https://www.oita-kenshin.co.jp/deposit/limited\\_altok.html](https://www.oita-kenshin.co.jp/deposit/limited_altok.html) より引用し報告

## 2) 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「令和7年度 健康づくり・食育に係る取組結果」に基づき報告

○質疑・応答

近藤会長

■健康展は楽しげで様々な人が来られたと思います。現実的には健康無関心層は健康展には来られないと思いますので、健康というテーマではないイベントや、そういった無関心層へのアプローチというのでも合わせてやっていただきたいと思います。

委員

■健康展で受動喫煙のコーナーがあったと思いますが、宇治市がやっている路上喫煙の紹介はありましたか。

事務局

■紹介まではしていません。喫煙の及ぼす影響や、保健所から借りた喫煙者の肺の模型などを展示し紹介しました。

委員

■なぜこの質問をしたかという、この協議会で路上喫煙のことを取上げ、その結果、路上喫煙防止の条例というのができて、路上喫煙禁止区域が決まったと思うのですが、ほぼ市民の方に知られてないので、その辺のPRしていただきたい。

事務局

■条例ではなく「観光地域における路上喫煙等の禁止に関する指針」により観光地域での喫煙を禁止しています。その対象地域にはポスターがところどころに貼ってあります。

近藤会長

■それじゃちょっとPRが足りないという意見ですね。ありがとうございました。

## 3. グループワーク

「第2次計画の推進に向けて、次年度以降に優先的に取り組むべき内容」について

■グループテーマ

- (A) テーマ：重点地域での健康づくりの推進と健康格差の縮小について
- (B) テーマ：働き盛り世代の健康づくりと健康経営の推進について
- (C) テーマ：人とつながりたくなる場づくりや食育の推進について

Aグループ

・今年度、槇島地域では「からだメンテフェス」と「槇島ウォーク」の2つのイベントを開催しました。その中で、若い世代の参加が十分に得られていないことが課題としてあがった。私も「からだメンテフェス」に参加し、猫背の改善体操と整体体験を担当したが、参加者約60名のうち中学生は1名のみで、若年層の参加の少なさを感じた。若い世代に向けた取組として、親子向けにはどうかという意見が出た。本日紹介された活動の中には「うーちゃ学校」があり、基本的に4歳から小学生

を対象としている。参加する保護者は30代前後が多く、子どもに向けた働きかけに加えて、親世代への啓発も行えるため、親子向けイベントを実施していくことが有効だという意見がでた。

- ・健康は失って初めて大切さに気づくことがある一方、健康が当たり前にある若い世代は、健康の重要性を実感しにくい場合がある。特に10代・20代女性は「美」への関心が高いため、痛みを取るために姿勢を良くするという説明よりも、「きれいに見える」といった見せ方の方が響く可能性があり、見せ方を変えることも有効ではないかという意見があった。
- ・実感のあるテーマ、すなわち短期間で変化を感じられる内容に関心が集まりやすいのではないかという意見も出た。例えば猫背改善のようなテーマが挙げられた。また、槇島地区は歴史のある地域であることから、歴史を巡るウォーキングイベント等を行うのも面白いのではないかという意見があった。
- ・「子どもに習う」という観点も示された。大人が子どもから学ぶ場をつくることで、若い世代の参加につながり、新たなアイデアが生まれる可能性がある。グループ内では、マイナンバーカードの写真撮影の際に「きれいに撮るためにここからライトを当てるとよい」といった、大人には思いつきにくい提案が若い世代から出る例が挙げられた。姿勢についても、ダンスや都踊りに取り組む子どもは姿勢が良いことから、子どもから大人が学ぶイベントを実施すれば若い人が参加するのではないか、という意見があった。
- ・「うじウォーク」を今年も実施しているが、これをしっかり普及させ、利用を増やすことでさらに広がっていくという意見が出た。継続して使ってもらえる工夫として、笑うとポイントが貯まる等、達成感を得られる仕組みを検討し、アプリをさらに進化させていくことも重要ではないか、との提案があった。

## Bグループ

- ・適塩については、チラシを作成して様々な場所に設置してもらうこと、適塩給食の日を設けて子どもに適塩を体感してもらうこと等の意見が出た。また、「うじウォーク」アプリを活用し、適塩メニューを提供する店舗を探せるようにすることや、適塩メニューを食べるとポイントが付く仕組み等も有効ではないかという意見があった。
- ・食については、食育セミナーの開催、社員食堂のある企業に適塩メニューを提供してもらうこと、共働き世帯向けに時短の適塩メニューを企業側で広報すること、単身者向けに持ち帰り用の適塩弁当を提供すること等が挙げられた。加えて、食に関連して歯の重要性も指摘、年1回の健康診断に加えて歯科検診を定期的に受けられるようにすることで、働き世代の健康により踏み込めるのではないかという意見が出た。さらに、女性の健康や育休に関する相談窓口を企業内に設けることも、心身の健康につながるのではないかという意見があった。
- ・運動については、ヘルスケアアプリやウォーキングアプリを活用したイベントを増やすこと、市内スポーツ施設(黄檗体育館、西宇治体育館等)を無料開放し企業が利用できる機会を設けること等が挙げられた。また、企業単位で小中学校の運動会に参加し、子どもと一緒に活動することや、小中高生が出前講座としてスポーツ・健康・ダンス等を教え、共に健康について考える機会をつくることも提案された。さらに、商工会議所の階段にある「消費カロリー表示」のように、市内の駅等の階段にも表示を設け、市民の健康意識を高める案が出た。

・SNS を活用し、うーちゃの Instagram 等で健康体操動画を紹介することや、がん検診・禁煙外来の情報発信することも重要であり、多様な角度から働き盛り世代にアプローチしていくべきだ、との意見があった。

## C グループ

・様々なお茶を使ったレシピの検討や、お茶の推進を考える場の必要性が挙げられた。講座としては、お茶の効能を具体的に知る機会をつくる出前講座が提案された。体験としては、子どもが茶摘みを体験できる機会、お茶を中心とした試飲会、お茶の教室等が挙げられた。また、様々な場所で気軽に宇治茶を飲める体験の場が増えるとよい、という意見が出た。

・「つながり」の観点では、食べることによるつながり、運動によるつながりについて意見が出た。運動については、介護施設への出張イベント等を通じて体を動かす機会をつくること、皆で一緒に運動することが大切だという意見があった。食によるつながりについては、若い世代・働き盛り世代の意見が多い一方で、高齢になっても食育は重要であるという意見があり、一人暮らしの高齢者が皆で食事できる居場所を提供していくことが提案された。

・防災の視点では、地域で集まって防災ピクニックを行うことや、宇治市にある防災ベンチを活用した「防災ベンチのごはん会」等を体験として実施し、つながりづくりを目的に皆で取り組むのもよいのではないか、という意見があった。

・学生主体の取組としては、小学生がレシピを考案し商品化すること、小学生・生産者・大学生が交流し協働できないかという提案、地域で子ども主体の取組を進める案が出た。

・「うーちゃ弁当」は人気がある一方、価格面で日常的に手に取りにくいという課題もあるため、学校給食のような場で子どもが実際に食べ、うーちゃを身近に感じる機会を設け、家庭で保護者に話すことで認知を広げていけるのではないかと、という意見があった。

・個人的な意見として、私は普段、子育ての現場で働いており、なかなか食育と言ったときに、私の中で、ある程度一定基本があつてのプラスの食育っていうイメージがどうしても拭えない。子育ての現場では、いまだに十分に食事をとれない家庭が存在し、朝から夕方まで何も食べていない子どもがいる現状がある。親子で参加できるイベントは重要である一方、保護者が一緒に参加しない家庭への支援も考える必要がある。そのため、学校や保育所、地域が主体となり、全ての子どもが関われる食育づくりが重要であり、全員を取りこぼさない、みんなで考えられる食育ができればいいなと思います。

・高齢になっても「食べること」は幸せと直結している。入院や介護が必要になり刻み食等になった場合でも、誤嚥防止だけを目的とするのではなく、最後まで幸せを感じられる食事づくりを皆で考えていきたい、という意見が出た。

・情報発信については、A グループでも出た「若い人のことは若い人に聞く」ことの重要性が、このグループでも共有された。また、スーパー等で適塩レシピが目にとまるような工夫を行い、情報発信を進めていきたいという意見があった。加えて、個人的意見として、「うじウオーク」アプリの登録者数目標が低すぎるのではないかと、どこから 3000 という数値が出てきたのか不思議です。もっと目標が高くてよいのではないと思いました。

## 総括

### ■近藤会長

グループワークを通じてみんなで計画をつくり、育てていく形式は本当にすてきなと思います。

3 グループすべてで「子どもが主体となる」という意見が出たことは重要な視点だと思います。「子ども真ん中」と、どの政党も言っていますが、本当に真ん中にする政策を打ち出しているのかと思います。「子ども真ん中」とは、子どもが弱いから大人が守るという発想にとどまらず、子どもが「こう生きたい」を実現できる環境をつくるのが大切だと思います。

この健康づくりの計画も、市政も全部、子どもが関わる仕組みがもっと僕は欲しいと思います。もっと積極的に子どもが主役になれる行政というものができないかと常々考えています。健康づくりは、まちづくりなので、子どもにもこういう場や、色々なところで本気の意見を言ってもらえて、アイデアをもらって一緒にみんなで、生活している場が元気になり、健康になって、笑顔あふれる、そういったまちにしていくことができたらいいなと思います。ぜひ今日出てきたアイデア一つでも二つでも子どもと一緒に入ってきてくれる形で、子どもから僕たちが学ぶようなものが実現できると画期的だと思います。

また、私がコロナ渦の時に本当に嫌だなと思ったのは子どもたちが1番置き去りにされたことです。不要不急とされ、部活動等もできなくなった中で、子どもが意見を言える場が乏しく、コロナ対策に対して声を上げられなかった。結果として「仕方ない」として進んだが、本当にそうであったのかと、未だに思っている。有事の最中にしきみを整えることは難しいため、平時の今から子どもが様々な検討の場に参加し、次に同様の事態が起きた際に「どうするか」を共に話し合える関係を築いていきたい、まだ余裕がある今のうちからやりたいなというふうに感じました。

### ■福田副会長

アイデアを皆さんで出しながらお話しさせてもらってすごく楽しかったというのが1番あります。楽しいところから生まれたアイデアは、取組自体も楽しいものにできる可能性があり、非常に良い機会であったと思います。また、会長もおっしゃっていましたが、様々な視点・立場の参加者が集まっているものの、年代は比較的近い層かと思いますので、より世代を縦に広げて集まり、意見交換できる機会があったらいいなと思いました。

## 4. 閉会

以上