

グループワーク記録用 【A グループ（健康格差縮小）】

テーマ「重点地域での健康づくりの推進と健康格差の縮小について」

○行政・関係団体が次年度以降、優先的に取り組むべき内容について検討

令和 7 年度、槇島地区コミュニティ推進協議会と健康づくり推進課の共催で行った「からだメンテフェス」などのイベントは、多くの来場者を集めた。しかし、ターゲット層である働き盛り世代の参加が少なかった。この層にどう参加してもらうか、今後の課題として検討した。

親子向け

- ・若い世代に健康意識を持たせることが大事だが、若者向けの講座だけではなかなか参加を得られない。子ども向けイベントを入り口にして、働き盛り世代にも参加してもらう方法を考える。
- ・「うーちゃ学校」のように、親子向けの講座を通じて、子どもがきっかけとなり親も健康に意識を向ける仕組みを作ることができる。この取り組みは今後も継続していくべきだ。

美容を通じて健康意識を高める

- ・若者は健康よりも美容に興味を持っていることが多いため、美容をきっかけに健康への関心を高める。
- ・「美容」を入口に健康を意識させ、「子どものために親が美しくいること」も重要だというメッセージを発信する。
- ・例えば、「インスタ映えする姿勢講座」など、若者が関心を持ちやすい内容を取り入れるのがポイント。

若い世代を講師として活用

・若い世代の参加が難しいのであれば、彼らを講師や企画側に起用する方法も有効。若者が主導することで、イベントに対する関心を引きやすくなる。

・例えば、20歳前後の若者による美しい姿勢講座や、学生ダンスグループが教えるダンス教室など、若者自身が主体となることで参加者の興味を引ける。

・若者が講師となることで、地域貢献を通じて将来に役立つ経験を積むこともできる。

実感できるテーマの設定

・健康はすぐに効果が見えにくいことが多いため、即効性のあるテーマを設定することが重要。参加者がすぐに実感できる内容を提供する。

・猫背改善講座

・顔の筋トレや笑顔教室

・口の健康（滑舌改善、話し方講座）

・槇島の歴史を巡る講座（巨椋池の干拓地）

・京都らしいテーマ（都をどり）

アプリを活用した工夫

・健康促進のアプリ「うじウォーク」のポイント制度を活用し、参加者にお得感を提供することで、より多くの人々が積極的に参加したくなる。

・笑顔が健康に良い影響を与えるという観点から、「笑うとポイントがたまる」という仕組みを導入すると、楽しみながら健康づくりが進む。

・継続のためには、達成感を感じられる仕組みが必要。ウォーキングだけでなく、他の活動にもポイントを付与することで、アクティビティの幅を広げる。

・アプリ内で交流できる機能を追加すれば、参加者同士のつながりを作り、さらに参加意欲が高まる。

その他のポイント

・健康はあくまで手段であり、最も重要なのは「その人らしい生き方」や「喜び」を実現すること。

・健康を意識し始めるのは、失ってからでは遅い。予防的な取り組みが必要だ。若い頃から健康を意識してもらうための活動が、今後の大きな課題となる。

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、石原委員、小川氏（日野委員代理）

・事務局：ファシリテーター（三好副課長）、書記（勝谷）、星川部長

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と健康経営の推進について」

○行政・関係団体が、次年度以降に優先的に取り組むべき内容について検討

- ・がん検診や禁煙外来の補助。
- ・SNS で健康情報を共有する。
- ・育児休暇のための管理職研修の実施。
- ・フレックスタイム制度の導入。
- ・女性の健康に関する社外窓口の設置。

<食>

- ・「適塩のチラシ」を作成し、家族も含めて普及啓発していく。
- ・年に1回「適塩給食」の日を設ける。
- ・適塩やカロリー表示のある飲食店の増加。（京都府の健康づくり応援店の増加。）
- ・適塩アプリとポイント付与。
- ・市の妊婦面談で夫が同席の場合、高血圧や適塩について伝える。
- ・参観日で適塩などの健康授業を行う。
- ・食育セミナーを開催する。
- ・社員食堂での適塩メニューの提供。（若葉の会などと連携して実施する）
- ・共働き世帯をターゲットに適塩・時短メニューの紹介。（定期更新する）
- ・単身社員向けのお弁当の提供。（ヘルシーメニュー）

<運動>

- ・ヘルスケアアプリの導入。
- ・ウォーキングイベントの開催。
- ・企業対抗スポーツ大会の開催。
- ・小中学校の運動会への参加。(企業対抗)
- ・黄檗公園や西宇治体育館の無料開放。
- ・宇治市内の駅の階段に「〇カロリー」と書く。
- ・アライアンスに加入している団体に、軽い運動の動画をうーちゃの Instagram で紹介してもらう。

<歯>

- ・定期受診の勧奨を行う。

グループ構成員

- ・委員：中村長委員、西本委員、桂委員、山本委員、金川氏（重見委員代理）
- ・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

グループワーク記録用 【Cグループ（食育つながり）】

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」

○行政・関係団体が、次年度以降に優先的に取り組むべき内容について検討

内容ごとに分類

< 学生主体事業 >

- ・小学生のレシピを商品化することにより、子ども達が情報発信し、飲食店で出す
- ・学校で給食としてうーちゃ弁当を提供
- ・親と一緒に参加もよいが、学校や保育所で事業を行うことで保護者不在でも経験を積むことができる
- ・小学生、生産者、大学生とコラボを行う
- ・地域で子ども主体のイベントの実施
- ・学園祭への出店

< お茶を通じた事業 >

- ・お茶の推進を考える場を作る。

= 講座 =

- ・お茶の効能を知らせる講座が一般市民、子供向けであるとよい。
- ・お茶を知る機会を作る（出前講座）

= 体験 =

- ・お茶の教室（補助金を使用）
- ・茶の摘み子体験、研修を中高生に行うことで、ゆくゆくアルバイトもしてほしい。
- ・お茶をメインとした試飲会
- ・小中学生の茶室体験（対鳳庵を使って）
- ・市役所でお茶の自販機、縁側
- ・お茶の試飲（宇治茶）できる場づくり
- ・お茶摘み体験などのイベントをもっと多く

= レシピ提供 =

- ・いろいろなお茶を使ったレシピを新しく出す。

< 高齢者向けの食事について >

- ・満腹感が得られる食事
- ・誤嚥防止（よく噛んで食べるには）
- ・ペーストに頼らない商材の開発（おいしく食べるため）

< つながりづくり >

一緒に何かする場づくり

= 食べるつながり =

- ・防災ベンチでごはん会
- ・防災食育から防災ピクニックを行う

- ・ 1人暮らしの高齢の方が**みんなでごはんを食べられる場所**の提供
- ・ つながりの少ない人への訪問で**お弁当、送迎**

=**運動**のつながり=

- ・ 介護施設での出張体操イベント

=**その他**のつながり=

- ・ いろいろな人とつながりを作る

< **情報発信**について >

- ・ スーパーでの**適塩レシピ**を人目につける工夫が必要。もっとアピールを。
- ・ 効果的な **SNS 発信**。学生等から意見をもらって。
- ・ 講座、食育の情報発信が対象者に届いていないので、**どう伝えるか**考える必要あり
- ・ 適塩レシピのショート動画の発信は若い人も見るので効果的と思う
- ・ **無関心層**の人が参加できるように参加したい人が周りの人を誘う
- ・ **満腹感を得られる食事**を知りたい

< **文化**について >

- ・ 文化はいつもそこにあるものだが、人々の活動の動きも変化しており、文化の変化がある。
- ・ 宇治の郷土料理を考えていきたい。

グループ構成員

- ・ 委員：高木委員、村下委員、高田委員、高橋委員、江森委員
- ・ 事務局：ファシリテーター（吉門）、書記（蒲原）、永池課長、栗田課長