

令和 8 年7月21日

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



宇治市 健康づくり推進課



宇治市健康づくり・食育推進計画（第2次）

計画の理念と方針

○基本理念

こんにちとは笑顔で健やか宇治のまち

○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

○計画の期間

令和7年1月～令和18年度（12年間）

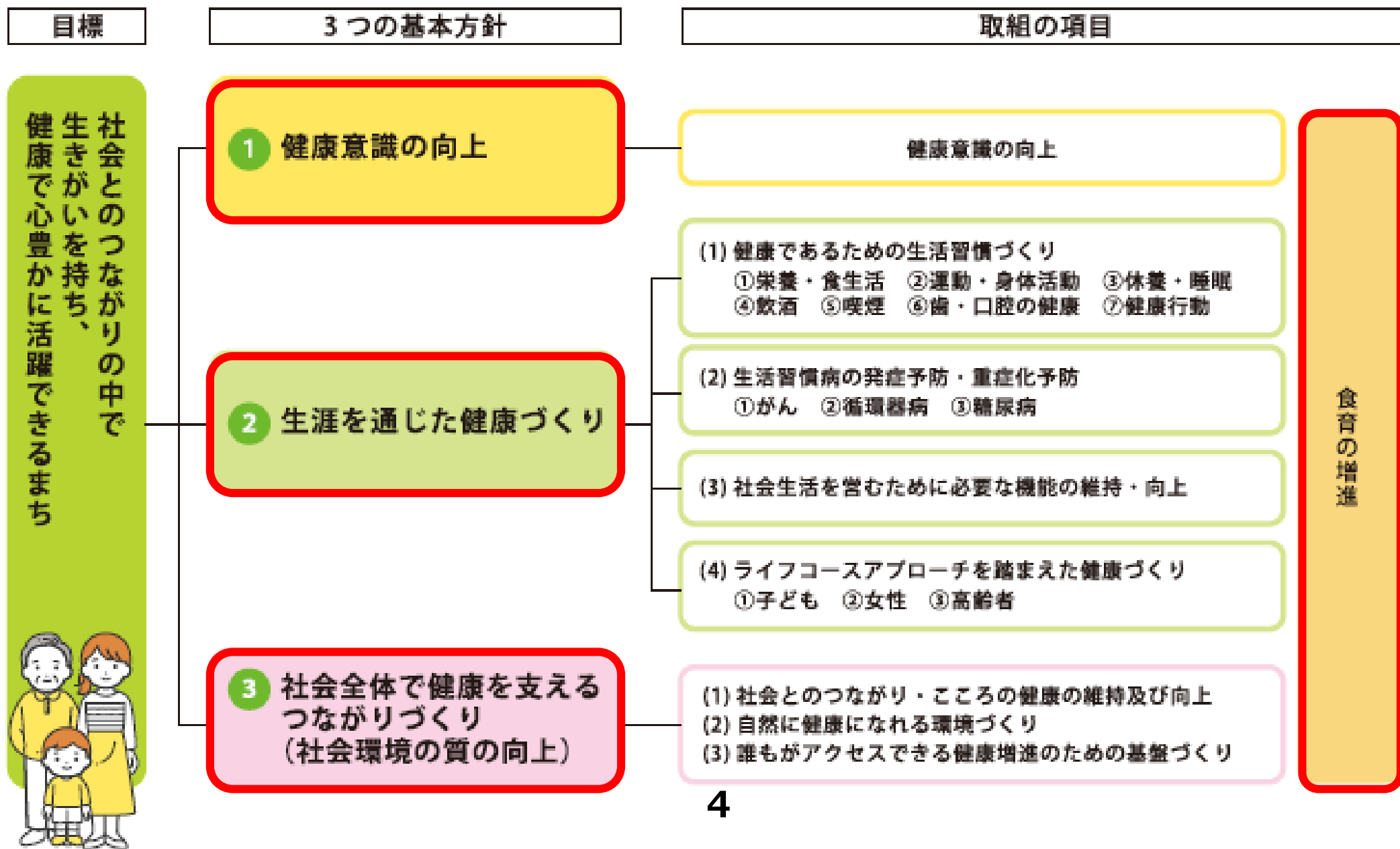
令和12年度に中間評価

笑顔あふれるまちで
つながりや役割をもち
ウェルビーイングの向上
を目指す！



計画の取組の体系

健康づくり・食育推進計画（第2次）



食育の増進

計画とアライアンスU-CHA の位置付けについて



宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

- 発足時期：令和元年度
- 目的：団体同士がつながり、地域の健康づくり・食育活動を活性化
- 活動内容：**団体と行政が協働し、市内で健康づくり・食育の活動を実施**
- **宇治市健康づくり・食育推進計画（第2次）**
に位置付け



宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

発足8年目！

125団体 「健康づくり」分野 61団体
「食育 分野」 64団体
令和7年度末時点



参考資料1

令和7年度健康づくり・食育事業一覧

をご覧ください

令和7年度健康づくり・食育推進の事業数について

健康づくり・食育推進状況について

重点課題

	妊娠出産期	乳幼児期 0～5歳	少年期 6～15歳	青年期 16～29歳	壮年前期 30～44歳	壮年後期 45～64歳	高齢期 65歳以上
肥満の減少	5	10	6	13	18	15	16
がん死亡の減少	6	11	8	15	21	19	18
高血圧の予防	8	13	10	17	22	19	20
つながり	16	25	38	33	39	35	40

令和7年度健康づくり・食育推進の事業数について

健康づくり・食育推進状況について

		妊娠出産期	乳幼児期 0～5歳	少年期 6～15歳	青年期 16～29歳	壮年前期 30～44歳	壮年後期 45～64歳	高齢期 65歳以上
健康づくりの推進	栄養・食生活	12	27	29	25	31	25	21
	運動・身体活動	9	10	21	20	24	25	30
	休養・睡眠	6	7	9	15	18	18	16
	飲酒	3	3	3	5	8	8	8
	喫煙	2	2	2	3	6	6	6
	歯・口腔	5	12	7	12	14	11	11
	健康行動	9	25	16	24	35	30	40
	がん	7	11	7	15	21	19	18
	循環器病	5	9	6	11	14	12	11
	糖尿病	3	7	3	8	11	9	8
	生活機能	3	8	5	10	12	10	15
	社会環境	11	19	19	20	24	20	20
食育の推進		18	34	34	32	35	28	25

令和7年度の取組報告

うじスマートウェルネス推進事業

健康ウォーキングアプリ「うじウォーク」の活用

- ▶ 実施期間：9月～2月（6か月）
- ・ 対象：宇治市在住、在勤、在学の方
- ・ 1,600 人が登録
- ・ 登録者の約 6 割が、働き盛り世代（30～59歳）



うじスマートウェルネス推進事業

重点的取り組み地域（榎島）での取組

- ・ R6～榎島の健康を考えるワークショップの開催
- ・ 榎島地区コミュニティ推進協議会との共催で健康イベントの開催（R7.6月、11月）
- ・ 健康ウォーキングアプリの積極的利用勧奨
- ・ 顔の見える関係づくり(イベント出展等7回)

肥満や
運動不足といった
健康課題



榎島榎島地区コミュニティ推進協議会
共催イベントからだメンテフェス(R7.6.21)

宇治市 未来をつくる食育推進事業

- 「食」の課題を解決するための事業
に対して補助金交付
- R6年度より実施
子どもやその保護者などを対象とした事業
- 対象地域
R6年度木幡、黄檗地域又は小倉地域
R7年度から宇治市全域に拡大 NEW



宇治市 未来をつくる食育推進事業



令和7年度実施内容

	事業名	実施団体名		事業名	実施団体名
1	野菜を作って、収穫野菜でクッキング	FARM-M	7	お芋掘り体験	小山農園
2	「たこ焼き」で考える日本の食糧事情	河原青年部	8	防災教室「段ボール窯でピザを焼こう」	京都防災士works
3	適塩メシ動画作成講座	うじテレビ	9	添加パフェを作って食べて親子で「食」を学ぼう	シュエットリアン
4	お弁当づくりとアイスクレープ実験	しろくまべえす	10	はじめての茶道体験 テーブルで親子茶道	テーブル茶道ルミナス茶縁
5	京料理が育む宇治の魅力を味わう会	辰巳屋	11	管理栄養士監修 発酵ワークショップお味噌作り 栄養講座付き	重垣勇人
6	かんたん親子腸活	ギフトショップ あおいそら	12	みんなでおもちつき～色々な工程をみんなで楽しく～	おぐらばんごはん会

適塩

「適塩かるた」



市役所ロビー健康展での展示

イベントでの展示、適塩かるたの展示、貸出

健康教育事業での適塩教室の実施

小中学校での適塩授業

- ・ 6/26 南宇治中学校 2年生
- ・ 11/8 榎島小学校 6年生 **NEW**
- ・ 2/19 木幡小学校 3・5年生 **NEW**
- ・ 3/12 神明小学校 6年生 **NEW**

ヘルスリテラシーの構築

ダイアライザー(人工透析器)
を用いた体験型授業



適塩

健康になれる環境づくり

- ・市役所8階食堂での**京都文教短期大学とのコラボ適塩ランチ**の実施（1月29日）
- ・食育だより(毎月19日発行)
- ・アル・プラザ宇治東クッキングサポートコーナーでの「**適塩レシピの啓発**」と**SNSで情報発信**（全5回） **NEW**
- ・「**宇治産野菜のレシピ集**」を用いた普及啓発
- ・「**野菜のコツ集**」3月発行 **NEW**
- ・宇治市健康づくり推進課の**適塩の取組**
第58回衛生教育奨励賞 受賞



野菜に関する悩みを募集し、
専門家が回答して野菜生活を支援する冊子

食育だより
アライアンスU-CHAの
Instagramに掲載！

広報

うじ市政だより「健康コラム」

健康づくり・食育に基づいたテーマで、
『広報うじ』毎月1日号に健康コラムを掲載

健康づくり・食育ラジオリレー

健康づくり・食育の取り組みについて
情報発信（毎月）

笑顔で健やか宇治のまち (健康づくり推進課)

保健師が健康づくりに役立つ情報をお伝えします。

お子さんはしっかり眠れていますか？

日中にしっかりと体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、メリハリをつけることが睡眠休養感(朝目覚めたときに感じる休まった感覚を高めること)につながります。

就寝時間が遅くなっていますか？

宇治市の健康づくり・食育アンケート調査結果では、小学生に比べ、中学生の就寝時間が遅くなっていることが分かります。就寝時間が遅くなる要因として、勉強・部活動・SNSやゲームなどが挙げられます。就寝時間が遅くなると、十分な睡眠時間を確保出来ない可能性があります。

良い睡眠のために出来ることから始めよう

- 寝る前、寝床の中でのスマホ・テレビ・ゲームを控えよう
- 夜の居室は暗めにし、寝室は暗くして眠りましょう
- 起床後、日中にかけて太陽の光を浴びて運動しよう
- 登校時や学校で太陽の光を十分に浴びましょう
- 週末も普段と同じ時間に起床し、太陽の光を浴びましょう
- 朝食をしっかりとり、カフェイン摂取を控えよう
- 二度の食事を規則正しくとりましょう
- カフェイン飲料(コラ類・エナジードリンク・コーヒー)などの摂取量を出来る限り減らしましょう

朝ごはんを食べて「おはよう」のスイッチオン

ロールサンド
(1人分の食塩相当量 1.1g、エネルギー 166kcal)

● 材料(1人分)
サンドウィッチ用食パン…1枚
ハム…1枚
レタス…1枚
スライスチーズ…1枚
マヨネーズ…小さじ 1/2

● 作り方
1. レタスはきれいに洗う
2. まな板の上にラップを敷き、真ん中にサンドウィッチ用食パンを置く。
3. 食パンにマヨネーズをぬり、ハム・レタス・スライスチーズをのせ、ラップごとクルクルと巻いて両端をひねってとめる。

※レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

小中学生の就寝時間

時間帯	小学5年生 (%)	中学2年生 (%)
午後10時より前	3.1%	33.3%
午後10時台	22.4%	42.6%
午後11時台	17.3%	37.7%
午後0時以降	5.6%	31.6%
不明・無回答	1.3%	5.3%

※宇治市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果報告書(令和6年12月)より



イベント出展

- **春の市場一般開放**
適塩の啓発・ベジチェック、紙のお弁当づくり
- **緑のウォークラリー**
血管年齢測定・AI姿勢測定
- **市役所茶園 茶摘み式**
適塩、茶葉の天ぷらのふるまい
- **スポーツまつり**
ノルディックウォーキング、がん検診・アプリPR
- **宇治市防災訓練**
防災食育
- **わんさかフェスタ**
食育ゲーム・握力測定、アプリPR
- **秋の市場一般開放**
適塩の啓発・食育釣り堀、骨強度測定
がん検診・アプリPR
- **宇治環境フェスタ** **NEW**
握力測定、がん検診・アプリPR
- **ともいきフェスティバル**
運動発達を促すあそび場、アプリPR
- **JAまつり** **NEW**
AI姿勢測定、がん検診・アプリPRなど



働き盛り世代の現状把握と情報発信

NEW

職域における健康に関する現状把握と健康経営の推進

■ 協会けんぽとの連携による健診受診勧奨

- ・ 協会けんぽ京都支部と連携し、働き盛り世代の家族へ健診受診勧奨を実施

■ 事業所アンケート調査

- 対象：京都中小企業家同友会宇治支部
- 回答数：32事業所／95事業所中
- 回答率：33.7%
- 最も多かった回答：

1位「従業員の健康管理をする部署や人材不足」

2位「運動不足の者が多い」

3位「喫煙者が多い」

- 個別訪問可能と回答した事業所数：8事業所

送付書（郵）
令和8年1月

宛先

宇治市家医大医 ちはや姫

健康診断受診のすすめ

～当社は社員同様、ご家族の健康も大切に思っています～

毎日厳しい寒さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
「社員とご家族にはずっと健康でいてほしい」
そんな願いを込めて、春に一度の健診受診をお勧めしております。
40歳以上のご家族は協会けんぽの健診を受診できますので、
ぜひご利用ください。
また、健診受診後の健康づくりも忘れずに。結果によっては、
特定保健指導の利用や医療機関を受診しましょう。

～〇〇株式会社 社長メッセージ～
社員が仕事に打ち込めるのは、ご家族が健康であってこそ。
すべての社員とご家族の健康を願っております。

〇〇株式会社
代表取締役 〇〇 〇〇
宇治市
市風 〇〇 〇〇
全国健康経営協会京都支部
支部長 守殿 俊二

ふんらん
（健康経営認定サブマーク）

がん検診推進の主な取組

買い物ついで
に肺がん検診



■ がん検診PRイベントの拡充

令和6年度に引き続き、イベント規模を拡大・充実して実施
さらに、がん検診受診に結びつけるため、翌週(土曜)に肺がん検診を実施 **NEW**

■ 個別通知の対象拡大

胃内視鏡検査個別通知	約730人	NEW
肺がん・胃がん検診個別通知	約3,300人	NEW

■ 広報媒体の効果的な活用

広報うじへの掲載 5/15号、8/1号(特集号)他
SNSの活用 市公式LINE、市公式インスタ
デジタルサイネージの活用

■ 他課との連携

保健推進課と連携して子宮頸がん検診・乳がん検診の周知啓発を実施

2種混合(DT)・日本脳炎ワクチンの個別勧奨通知に子宮頸がん検診・乳がん検診のコラムを掲載 **NEW**

令和8年度の重点的な取組予定

①「肥満の人の割合の減少」②「がんによる死亡割合の減少」③「高血圧の発症予防・重症化予防」④「地域とのつながりが強いと思う人の増加」の4つの健康課題の解決に向け、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、重点的に推進。

◆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

◆重点施策 2 健康データの見える化

◆重点施策 3 戦略的な啓発・広報強化

◆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」

◆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

令和8年度の重点的な取組

- ・ 働き盛り世代が楽しみながら運動できるよう、インセンティブのある**ウォーキングアプリ「うじウォーク」**の活用
→登録者数の増加や企業での活用をすすめていく
- ・ 働き盛り世代が、親子で健康意識を高めるきっかけとなるよう、健康づくり・食育アライアンスと連携したイベントの開催
(うーちゃフェスタ、うーちゃ学校、うーちゃ弁当、イベント出展など)



◆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

令和8年度の重点的な取組

・健康経営の推進

事業所個別訪問・企業へのアプローチ **NEW**

・小中学校への適塩出前講座の実施

・パパママ教室、離乳食教室で適塩の普及啓発 **NEW**

働き盛り世代と、次世代
に向けた啓発を同時に推進！



◆重点施策2 健康データの見える化

令和8年度の重点的な取組

- ・うじスマートウェルネス推進事業により
医療・介護・保健等のデータを統合し分析
※九州大学との連携
- ・包括圏域ごとのデータを市ホームページに公開
- ・重点的取組地域である榎島包括圏域にて
ワークショップや地域イベントの開催
市民・行政・地域が地域の健康課題を共有

子どもから大人まで
体験できる健康チェック
ブースがあります♪
健康チェックブースは10:30～

スマホ姿勢をリセット！
首・肩が軽くなる30分
講師：のぞみ鍼灸整骨院
小川 由智 先生
【10:00～10:30】

血管年齢測定
手軽で簡単に、
血管年齢が測定で
きます。

唾液でできる
ストレスチェック
日頃感じている
ストレス度を測定
します。

からだメンテ
フェス
in 榎島

のぞみ鍼灸整骨院による
背骨矯正
骨盤のズレやゆがみ
を矯正し体の不調を
改善していきます。

※希望者多数の場合
当日抽選とします

2026年6月20日(土)
時間：10:00 ～ 12:00
会場：榎島コミュニティセンター
宇治市榎島町大川原27番地の5
参加費：無料

働き盛り世代が関心
を持ちやすい
講演会テーマ

◆重点施策2 健康データの見える化

令和8年度の重点的な取組

NEW

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会の開催

日時：令和8年8月21日（金）

午前6時～午前6時40分（荒天中止）

場所：京都文教学園 宇治キャンパス グラウンド

主催：株式会社かんぽ生命保険、NHK、
NPO法人全国ラジオ体操連盟

共催：宇治市



2026年度
夏期巡回ラジオ体操・
みんなの体操会
in宇治市

日時：令和8年8月21日（金）
午前6時～午前6時40分（荒天中止）

場所：京都文教学園 宇治キャンパス グラウンド
（京都文教大学）
[住所：京都府宇治市横島町千足80]
※会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください

持ち物等：飲み物、動きやすい服装

参加方法：事前申し込み不要 参加費無料

全国の会場をまわる「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を宇治市で開催！
当日の様子は、「NHKラジオ第1」で全国に生放送されます。

※当日はこまめな水分補給等、熱中症対策をお願いします
※中学生以下は保護者同伴で参加してください
※NHKラジオ第1での放送は午前6時30分～6時40分
※中止の場合は、ラジオ第1で宇治市公式ホームページでご案内します
[ラジオ第1] [宇治市公式ホームページ]

参加記念品を
差し上げます

詳しくはこちら
▲

地域の声から
実現！

宇治市では13年ぶりの開催

◆重点施策3 戦略的な啓発・広報強化

令和8年度の重点的な取組

がん検診推進事業

■京都翔英高校看護科の学生とがん検診PR NEW

8月1日（土）京都翔英高校学校開放講座

12月13日（日）うーちゃフェスタ

■個別通知の対象拡大

大腸がん検診（40/50/60歳）NEW

子宮頸がん検診（20代西暦奇数年生まれ）NEW

■ピンクリボン月間（10月）に乳がん検診の啓発を強化 NEW

■がん検診の普及プロジェクト希望の虹プロジェクトへの参加

テーマ：大腸がん検診、大腸がん精密検査



宇治市民のみなさん。がん検診には行っていますか？もしもしたら、行っていないのはあなただけかもしれませんよ。
「がん」は、早期に発見すれば完治できる可能性が高まる病気。きちんと定期的に検診を受けて、大切な自分の大切な未来を守りましょう。

Uji City
宇治市

詳しくはホームページへ
宇治市がん検診推進委員会

がん検診は、定期的に必ず受けましょう。

R6年度作成
がん検診PR版ポスター

◆重点施策3 戦略的な啓発・広報強化

令和8年度の重点的な取組

デジタル媒体を活用した情報発信

- 宇治市公式LINE、Instagram、LINE、Xで発信
- アライアンスU-CHA Instagramで発信
- 市役所ロビー デジタルサイネージを活用



アル・プラザ宇治東クッキングサポートコーナー
での「適塩クッキング」のショート動画を作成
U-CHAのInstagramで発信！

NEW 食育サポーター講座
レシピショート動画を作成
U-CHAのInstagramや市公式YouTubeで配信

市役所ロビーにある
縦型液晶大型モニター
デジタルサイネージでPR



◆重点施策3 戦略的な啓発・広報強化

令和8年度の重点的な取組

母子保健事業を活用した啓発

- 乳幼児健診・新生児訪問時のがん検診受診勧奨
(子宮頸がん・乳がん)
- 母子保健事業にて健康教室・健康イベントの周知
(チラシ配布・保健師による案内)
- 乳幼児相談と骨粗しょう症予防講座の同日開催
→ 子育て世代の参加促進



◆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」

令和8年度の重点的な取組

■健康づくり・食育アライアンスの企業加入の推進

- ・アライアンスの加入条件に「健康経営の推進を」追加
- ・アライアンスへの企業加入を推進
- ・加入団体同士が連携することで、職場内のさらなる健康づくりを推進し、働き盛り世代の健康づくりを支援

■多様な取組をきっかけとしたつながりづくり

- ・未来をつくる食育推進事業・・・地域の身近な場所での食育体験やつながりづくりの場の増加
- ・食育や健康づくりを親子で体験しながら学ぶ「うーちゃ学校」の開催

未来をつくる食育推進事業補助金を活用した地域団体による食育イベント



グループワークについて

宇治市健康づくり・食育推進計画を推進するために

健康づくり・食育推進協議会で検討（令和8年3月1日）

各ロジックモデルの「行政・関係団体がやるべきこと」を検討し、具体化



アライアンスと協議会主任の合同ワークショップ（令和8年5月28日）

協議会検討後のロジックモデルに基づき、「行政・関係団体がやるべきこと」をより具体化



協議会での再検討（本日）

- 優先的に取り組む内容および事業化について検討
- ロジックモデルへ追加

ロジックモデルの活用

○重点施策の推進におけるロジックモデルの活用

取組の評価及び見直しを実施しながら、効果的に施策の展開を行うため、**健康**
日本21（第三次）で示されているロジックモデルを活用。

ロジックモデルを活用することで、目標が明確となり、市民、地域、行政が連携した取組を推進することが期待できる。

ロジックモデルに基づき、協議会を中心に事業の実施・評価を行っていく。

ロジックモデルは健康課題ごとに4つ、健康格差の縮小で1つ作成

ロジックモデルの活用

地域とのつながりが強いと思う人の増加（全世代）に関するロジックモデル（一部抜粋）

インプット(やるべきこと)		インプットに求める 成果	アウトプット	アウトカム		インパクト
行政	関係団体			短期アウトカム	長期アウトカム	
・うじスマートウェルネス推進事業(健康データ・地域分析)の実施	・地域の健康課題共有のためのワークショップの実施(地域団体・行政)	地域の健康課題を市民、地域、行政が共有できる。	・ワークショップの実施回数	★「地域活動に参加している人(65歳以上)」の増加		
・地域で集える場等の情報収集・発信	◆身近で人とのつながりが持てる環境づくり(地域団体)	食や防災など、多様な取り組みを取り入れ、身近な場所で多世代共生の居場所づくりを支援し、人と人、人と地域がつながり活躍することができる。	・宇治市健康づくり・食育アライアンス加入団体数	★「生きがいや趣味のある人(16歳以上)」の増加		
◆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	◆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(地域団体)		・宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」会員数	★「週に3日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている人(3歳児・小学生・中学2年生)」の増加	★「地域とのつながりが強いと思う人(16歳以上)」の増加	★健康寿命の延伸
◆健康づくりや食に関する地域ネットワークの強化	◆様々な世代・場所で共食の機会の増加(地域団体)		・健康づくりや食に関するイベントの開催回数			

行政、関係団体の取組を協議会を中心として検討し、取組を具体化していく

R7年度 健康づくり・食育推進協議会 意見まとめ

Aグループ

「榎島地域における健康づくりの取組」

- 地域資源の活用
- 若い世代からの波及
- 参加しにくい住民への働きかけ
- 楽しさ・参加動機づくり



Bグループ

「働き盛り世代の健康づくりと健康経営の推進」

- 健康リテラシーの向上
- 食環境の整備
- 健康づくりの場づくり
- 情報発信・行動促進

Cグループ

「人とつながりたくなる場づくりや食育の推進」

- ICT活用・情報発信
- つながり・交流促進
- 社会環境の整備
- 参加意欲の向上

5/28開催 アライアンスと協議会主任の合同ワークショップ°

■ 設定テーマ(6テーマ)

- ・若者の健康意識向上の取組
- ・企業における健康づくりのアイデア
- ・若者主体の地域健康づくり
- ・つながりの少ない人への支援
- ・健康リーダー(お節介役)の発掘・巻き込み
- ・ラジオ体操を通じた地域コミュニティづくり



テーマごとに
行政関係団体の
やるべきことを検討

ワークショップ結果 重要ポイント「参加したくなる仕掛け」「環境づくり」

■若い世代へのアプローチ

- ・SNSを活用した情報発信(学生が発信)
- ・食育・運動を「楽しく」「身近に」感じられること(体験型)
- ・親子で参加できる取組の推進

■自然と健康になれる環境づくり

- ・適塩弁当・適塩社食
- ・ラジオ体操やウォーキングの開催
- ・ポイント制度やアプリの活用
- ・若者の健康意識向上の取組(小中学生への啓発)

ワークショップ結果 重要ポイント「人とのつながり」「担い手づくり」

■孤立を防ぐ地域づくり

- ・情報発信の充実
- ・相談窓口の整備
- ・地域の居場所づくり
- ・見守りや声かけ

■地域の担い手づくり

- ・健康リーダーの発掘
- ・楽しさを入口とした参加促進し、つながる
- ・活動を支える仕組みづくり

ワークショップ全体から見た方向性

■共通キーワード

楽しさ、体験、つながり

■健康のためだけに行うのは難しい



- ・楽しいから参加する

- ・人とつながれるから継続できる