

グループワーク記録用 【A グループ（健康格差縮小）】

テーマ「働き盛り世代の肥満改善のために、槇島でできることとは」

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

キーワード：「つながり」と「楽しさ」による交流の促進

【うじウォークアプリ・データの活用】

- ・「槇島地域でアプリ利用率 80%を目指す」などの明確な目標を設定する
- ・企業におけるアプリの活用を推進する
- ・アプリを起動するだけでもポイントを付与する仕組みを導入する
- ・アプリの利用方法を相談できる窓口を設置する
- ・槇島の歴史を巡るウォーキングコースを、アプリのコースとして登録する
- ・「通勤時に一駅歩く」など、日常生活の中で取り組みやすいウォーキングメニューをアプリに導入する
- ・アプリで蓄積した健康データを活用し、地域交流会を開催する

【学校・病院との協力・連携】

- ・病院、大学、福祉系専門学校等と連携し、健康講座や健康啓発を実施する
- ・学生と協力した健康教室や足の筋力測定等を実施し、測定結果の変化を見える化する
- ・京都文教大学を会場とした健康講座を開催する
- ・一人暮らしの大学生を対象とした食育や、学校での適塩メニューの提供・販売を行う
- ・特定保健指導を活用し、参加者同士の交流を促進するとともに、アプリや景品を紹介する
- ・学校と病院が連携した病院フェア（ナース服体験や医療機器体験など）を開催する
- ・宇治徳洲会病院ロビーでの講演会と行政の健康啓発を連携して実施する

【企業との協力・連携】

- ・企業、生命保険会社、JA などによる地域訪問時に、高齢者へのアプリの登録支援を行う
- ・学生が参加したくなる企業とのコラボイベントを開催する
- ・宇治市健康展において企業と連携した取組を実施する
- ・企業でラジオ体操を実施する

【JA との連携】

・JA 宇治と連携し、中学生バレーボール大会で地元野菜を使ったメニューの提供や、急須でお茶を飲む文化を伝えるイベントを実施する

- ・JA のひまわり事業を活用した地域のつながりづくりを進める
- ・JA の渉外活動や見守り訪問を活用し、健診やスポーツイベント等の情報提供を行う

【環境づくり】

- ・農作業場所などに血圧計を設置する
- ・宇治川河川敷のウォーキングコースを整備・充実させる
- ・休憩・交流・遊びができる公園を整備する

- ・外出したくなるような仕掛けや環境を整える
- ・商業施設において、野菜売場の充実など健康的な購買行動を促す環境づくりを行う
- ・ファストフード店や飲食店で健康志向メニューを充実させる

【サークル活動の充実・自主グループの活性化】

- ・ラジオ体操など、地域住民の「やってみたい」を実現する機会をつくる
- ・地域で継続しているラジオ体操を、交流や見守り、安全確認の場として活用する
- ・地域懇談会を開催し、住民ニーズを把握する
- ・サークル活動への支援制度を充実させる
- ・コミュニティセンターと連携したサークルづくりを進める
- ・既存サークルの活動を充実・拡大する
- ・高齢者による子育て支援・育児サポートを推進する

【イベント】

- ・「健康」だけでなく、「歴史」など興味を引くテーマを取り入れた健康イベントを開催する
- ・親子で参加できるイベントを開催する
- ・小学校で食育やスポーツイベントを実施する
- ・「うーちゃ学校 in 槇島」を定期開催する
- ・学生と連携したかけっこ教室を定期開催する
- ・北小倉小学校跡地のスポーツ施設を活用する
- ・宇治市出身のサッカー選手による子ども向けサッカー教室を開催する
- ・運動が苦手な人でも参加しやすいニュースポーツイベントを開催する

【その他】

- ・地域のキーパーソンや社会資源を把握・活用する

【まとめ】

- ・働き盛り世代が無理なく健康づくりに取り組める地域づくりについて、多様な意見が出された
- ・アプリや健康データの活用、学校・病院・企業・JA・地域団体・行政など、多様な主体との連携が重要であるとの意見が挙げられた
- ・健康だけでなく、歴史やスポーツなど興味を持ちやすいテーマを取り入れたイベントや、地域住民が主体となる活動の充実が提案された
- ・今後は、地域の実情やニーズを踏まえ、多様な主体との連携を深めながら、「つながり」と「楽しさ」を生かした健康づくりを推進していくことが期待される

グループ構成員

- ・委員（近藤会長、福田副会長、桂委員、中西委員、今川委員、小川氏）
- ・事務局
- ・京都大学大学院生

グループワーク記録用 【B グループ（働き盛り世代）】

テーマ「働き盛り世代に健康づくりを「自分ごと」としてもらうためには

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

【ヘルスリテラシー】

- ・中学生や新入社員への健康教育(ヘルスリテラシー教育)の実施★★
- ・小中学生にマイルドな健康教育の話をする。中学生に健康リテラシーの教育をする
- ・コンビニ等に「朝ごはんを食べましょう！」というポップをはる★★
※小学生の約90%はほとんど朝ごはんを食べているが、成長にともない食べない人の割合が増える

【つながり】

- ・会社や企業で健康診断の結果を共有する★ ※会社としてどこまで踏み込んだらよいか難しい
- ・同世代の悩みなどを共有する★
- ・健康は自分だけのものではない（同僚や家族など自分のことを気にかけてもらえる人のことを意識してもらえれば、健康に気を遣ってもらえるのではないかな）
- ・血圧やBMIなどの健診結果を匿名で張り出す（見える化）★★★★
- ・朝や昼休みにラジオ体操を取り入れる★

【AI・SNS】

- ・働き盛り世代の芸能人が健康づくりに取り組んでいる姿をみる

【インセンティブ】

- ・健康的な食事を手軽にとれるよう社食での補助制度の導入
(その他の意見)
- ・検診結果の数値がよくなれば保険料を下げるなどの特典をつけたのは保険会社がはじまり
- ・会社で半ば強制的に保健指導等を受けるようにすれば、当然受けるものとなっていくのではないかな
- ・健康偏差値みたいにして遊びの要素をいれて、社員らに示すことができればよいのではないかな
- ・悪い検査値について面白く話してもらえる機会があればよいのではないかな
- ・がん検診は自分事だけのものではない

【まとめ】

◎ヘルスリテラシーの向上やつながりづくりについての意見が多く出された

- ・新入社員研修や、小中学校の段階からヘルスリテラシー教育を実施する
- ・コンビニ等に「朝食を食べましょう」等のポップ掲示等、目に見える環境づくりを行う
- ・従業員の健診結果の数値のグラフ化や匿名シールでの張り出し、歩数を個人でランキング化して共有するなど、コミュニケーションを生む「見える化」を図る
- ・同世代の悩みを共有できる仕組みや、SNS を活用して影響力のある著名人が健康づくりに取り組む姿を発信する
- ・野菜など健康的な食事を選択しやすくなる補助制度・割引制度の導入や、飲食店の適塩メニュー等で共通のポイントカードを作る。

グループ構成員

- ・ 委員（中村長隆委員、西本委員、曾田委員、山口委員）
- ・ 事務局
- ・ 京都文教大学学生

グループワーク記録用 【C グループ（つながり）】

テーマ「健康づくりや食育を通じて人とのつながりを広げるには」

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

【情報発信】

- ・SNSなどのデジタル媒体だけではなく、紙媒体も残し、取り残さない情報発信
- ・学校からの発信

【お茶体験】

- ・茶摘み体験や農業体験（親子や高齢者施設と保育園など）
- ・宇治茶摘みや苗植え★★

【研修】

- ・教職員向けの食育の研修
- ・郷土料理講習会（高齢者が講師）

【フェスやマルシェなどのイベント】

- ・大学生にとって行ってみたいイベントがあると良い。宇治茶スイーツなど地域のお店が出店するフェスのようなもので会話が增え、コミュニティをひろげることにつながり、若い人も行きやすい
- ・子どもと一緒にワークショップに参加することで参加した親同士もつながる
- ・ウォーキングアプリイベント

【調理体験】

- ・学校（児童と保護者）や地域の人とつながり調理する場をつくる
- ・地元産農産物を使った料理教室（親子参加）
- ・一緒に調理
- ・子どもの友達との遊び時間の中でのお菓子づくりや調理体験
- ・自分たちの上の世代から料理を学びたい（食文化の継承も）
- ・食育アライアンスのより強力な発信（今ある仕組みをより活用する）
- ・多国籍の料理を習いたい
- ・孤立しがちな高齢者、外出できない高齢者へのアプローチ、自宅への訪問をし、会話や一緒に調理をする
- ・近所の方の菜園での野菜収穫体験→収穫したものを自身が調理
- ・子どもにとってもろこしの皮むきをしてもらい、関連する絵本を読むと入りやすい
- ・給食室に入ることによって食に興味がわく
- ・小学校でのみそづくり

【つながり】

- ・ビデオ電話でつながる
- ・出会った人へ声掛け、多世代のつどいの場、必要としている人をつなげる人の存在
- ・健康リーダーを全世代から募集

【運動】

- ・週1回程度、体操教室

- ・フレイル予防としてアプリを使用して一緒に歩いてポイ活し、身体に優しいお菓子とお茶を飲む

【子どもへの教育】

- ・児童向けの適塩、健康授業
- ・もっと小中学校に適塩講座
- ・適塩だけではない小中学校の食育
- ・学校での薬（オーバードーズなど）、食育教室★★★★
- ・子ども達が多様な経験を積むことで、その体験の話を親にすることで大人へも啓発ができる★★★

【学生主体】

- ・学生主体の食育イベント、調理体験★★★★★★

【行政のヘルプ】

- ・地域のおまつりなどイベントのサポート（担い手不足）

【交流】

- ・おしゃべり喫茶★★
- ・多世代でのつどいの場★
- ・食事をしながら交流できる場
- ・一緒にごはん会をする
- ・保育園やこども園にシニアクラスをつくる★★
- ・子どもから高齢の方まで昔ながらの遊びを一緒にする
- ・一緒にゲームをする
- ・気軽に集まれる場所、気軽に話せる場所

【まとめ】

- ・自身ができそうなことやこんなのがあったらよいなという意見がたくさん出され、その中でも子どもの頃からの健康づくり、食育についてたくさんの意見がたくさん出された
- ・宇治ならではの宇治茶に関する体験を通じ、子どもから高齢者までが自然につながる多世代交流の場や参加者が一緒に楽しめるような体験、イベント、学生主体で企画する食育イベント、マルシェなどの開催、若い世代も気軽に参加したくなる地域コミュにティを広げるなどたくさんの意見が提案された
- ・複数の団体がコラボすることで活動の幅が広がる
- ・SNS での情報発信も大切だが、デジタルと紙媒体を併用し「誰も取り残さない」情報発信も重要

グループ構成員

- ・委員（高木委員、中村亘宏委員、石川委員、熊谷委員、今井委員、浅野委員）
- ・事務局
- ・京都大学大学院生、京都文教大学学生