

宇治市健康づくり・食育推進計画（第2次） の推進について

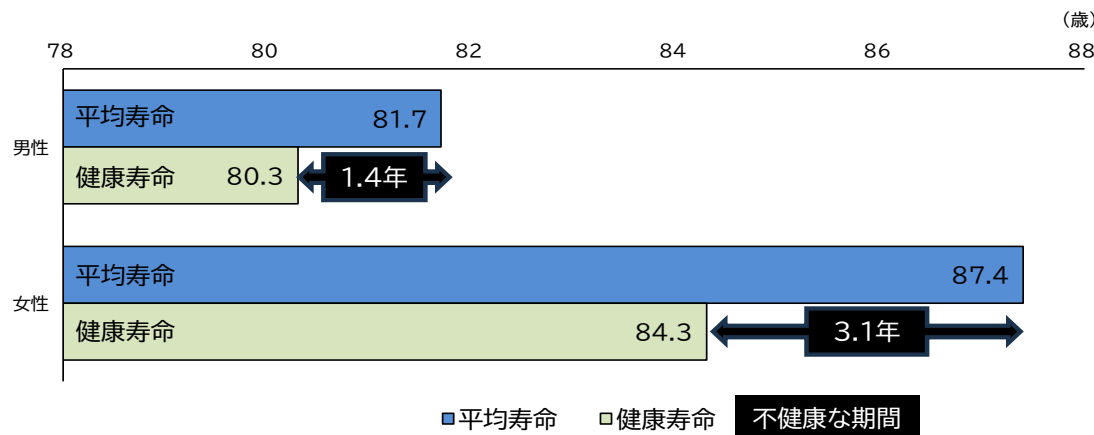
～社会とのつながりの中で生きがいを持ち、健康で心豊かに活躍できるまちを目指して～

令和7年3月4日（火）
宇治市健康づくり推進課

本市の現状と課題

▶本市の平均寿命と健康寿命

平均寿命 男性:81.7歳、女性:87.4歳
健康寿命 男性:80.3歳、女性:84.3歳



▶本市の主な健康課題(最終評価結果等より)

「肥満の人の割合」が増えています

- ・壮年期男性の肥満の人の割合、メタボ該当者の増加
- ・高血圧者、糖尿病有病者が増加
- ・血糖コントロール不良者の増加
- ・高血圧患者数と糖尿病患者数の割合は京都府より高い

死亡原因の1位はがん がん検診の受診率は低迷

- ・がんによる死亡割合は京都府より高く、3人に1人ががんで死亡
- ・がんの標準化死亡比(SMR)は、全国と比べ、男性が「気管・気管支及び肺」が高く、女性は「肝・肝内胆管」「胃」が高い
- ・5大がん検診受診率は、すべて全国より低い

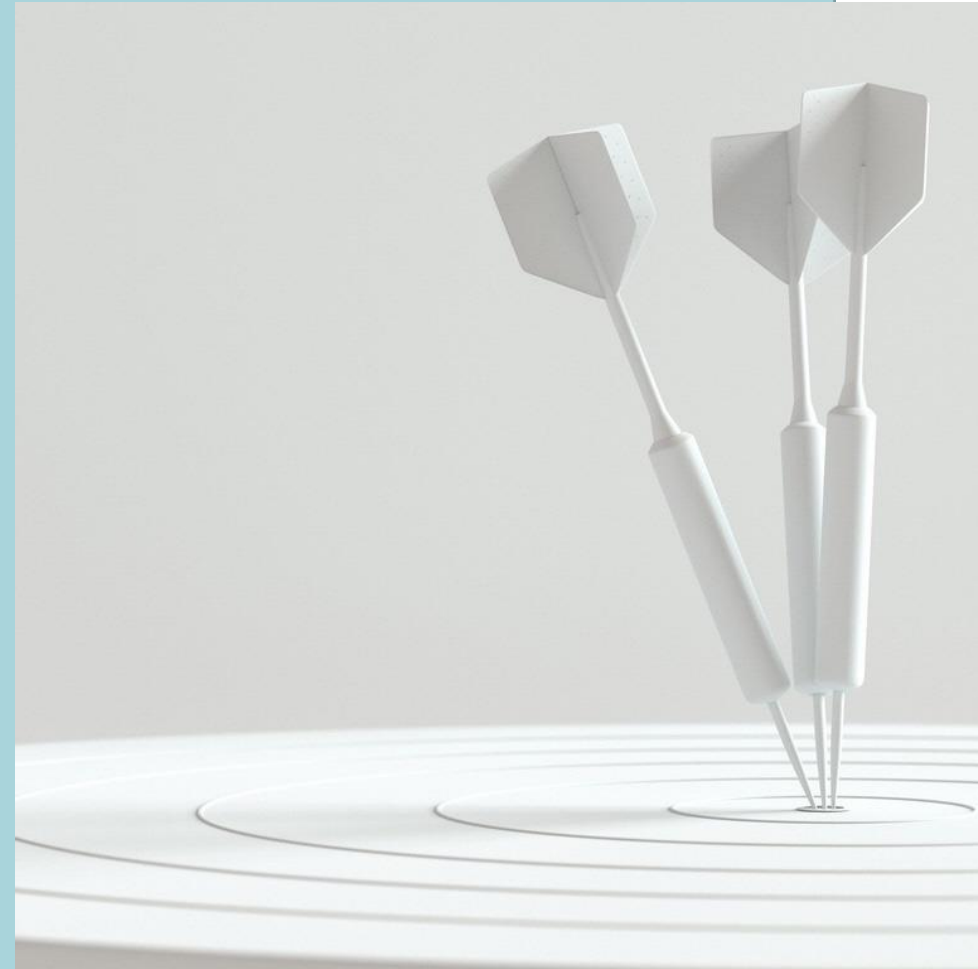
高血圧の発症予防・重症化予防が必要です

- ・青年期男性、壮年期男性の塩分摂取量が多い傾向にある
- ・3大生活習慣病(高血圧症・糖尿病・脂質異常症)の中で「高血圧症」が最も多く、京都府より高い
- ・心疾患の標準化死亡比(SMR)は、全国より、男女ともに高い

人と地域の「つながりづくり」が必要です

- ・「地域活動に参加している人」や「地域とのつながりが強いと感じている人」は、「健康のために心がけていることがある」割合が高い

第2次計画の概要



計画の理念と方針

○基本理念

こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち（第一次計画の理念を継承）

○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

○基本方針

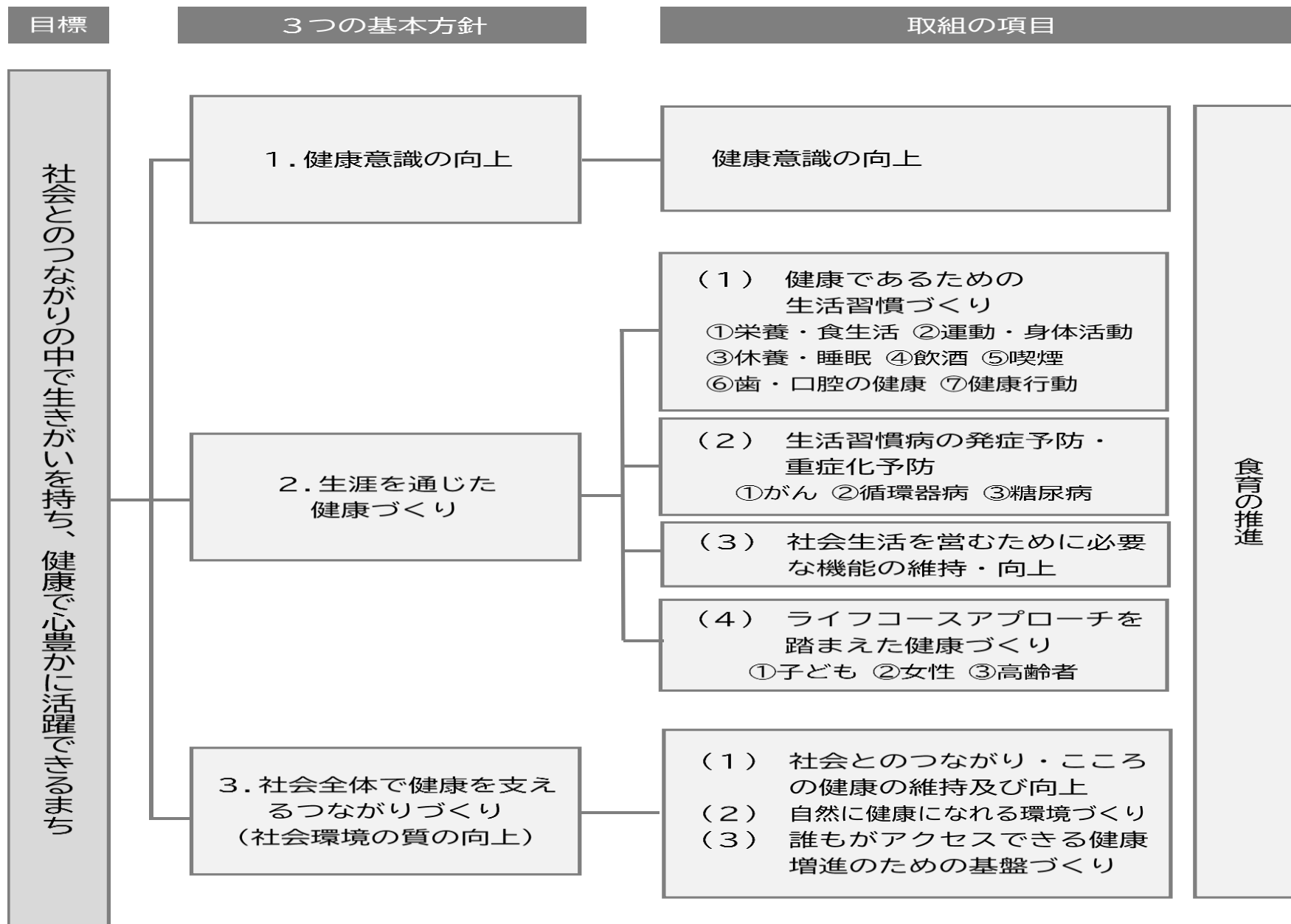
1. 健康意識の向上
2. 生涯を通じた健康づくり
3. 社会全体で健康を支えるつながりづくり

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！

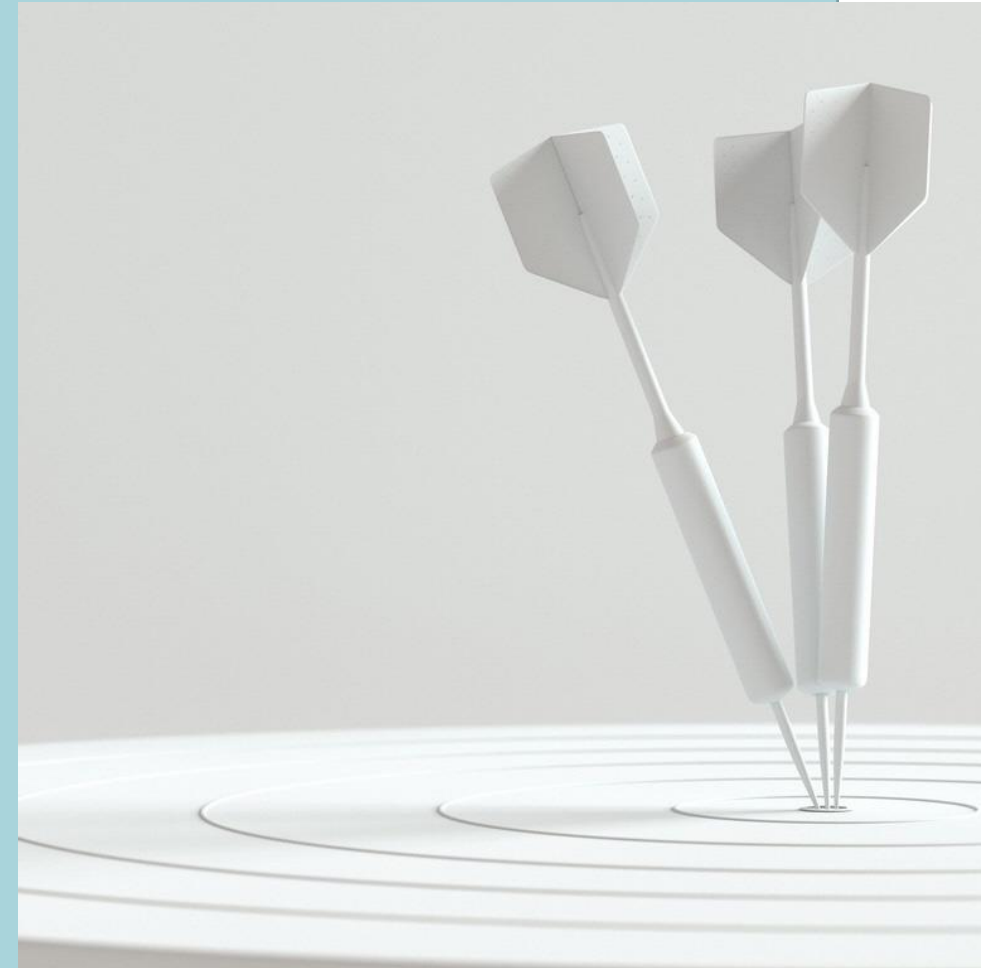
ウェルビーイング…心身の健康だけでなく、社会との温かいつながりを感じ満たされた状態



計画の取組の体系



第2次計画の重点施策について



重点施策

「肥満の人の割合の減少」「がんによる死亡割合の減少」「高血圧の発症予防・重症化予防」「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、集中的に推進。

◆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7年度の重点的な取組（予定）

・健康経営の推進

職域での健康づくりを支援していくため、職域における健康への取り組みの現状把握を行う

・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

・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、市内イベント出展など）



◆重点施策2 健康データの見える化

令和7年度の重点的な取組（予定）

- ・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公開
（市ホームページ）
- ・重点的取組地域である榎島包括圏域においてワークショップや地域イベントの開催により、市民・行政・地域が地域の健康課題を共有する

ワークショップで健康課題
の検討により企画された
地域イベント

地域住民の声から開催決定

榎島 ウォーク！

アプリ登録会&測定会のみ参加
希望の方は午後がおすすめ！



うじウォーク
アプリ登録会&測定会
11時～14時

ウォーキングアプリ登録方法の説明と
体組成計&ゆがみチェックを実施！
※アプリ登録にはスマートフォンが必要
※満18歳以上

ウォーキングイベント
10時集合・12時終了

- ①安全な歩き方講座
講師:宇治徳洲会病院 理学療法士
- ②みんなでラジオ体操
講師:全国ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操士 澤野 美也子さん
- ③ウォーキング
歩くって結構たのしい！コミセンを出発して宇治徳洲会病院のまわりをグルッと一周します。
参加賞あり！！
※天候により、ウォーキングのみ中止となる場合があります
※歩きやすい靴と服装でおこし下さい
※安全確保のため、中学生以下は保護者同伴でご参加ください

11月30日(土)

場所 榎島コミュニティセンター ※当日は自転車または徒歩でお越しください

主催・お問い合わせ 宇治市 健康づくり推進課 TEL 0774-20-8793

ヒートマップ作成による健康データの見える化

宇治市健康づくり・食育推進計画(第2次)P43～46掲載(一部抜粋)

●収縮期血圧（130mmHg以上）の人の割合

「西宇治」「東宇治南」「中宇治」の順で高くなっています。

【収縮期血圧（130mmHg以上）（年齢調整該当率）（令和4年度）】

日常生活圏域	割合	割合の高い順
東宇治北	54.56%	6位
東宇治南	58.23%	2位
南部・三室戸	55.77%	5位
中宇治	57.53%	3位
槇島	56.11%	4位
北宇治	53.77%	7位
西宇治	58.25%	1位
南宇治	51.96%	8位
宇治市	56.07%	



資料：LIFE Study（国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者の状況）

包括圏域別の地域健康かるての作成、公開

地域健康かるて 榎島包括圏域

【人口】16,070人【高齢化率】25.26%（市全体：30.27%）

＜出典＞
●住民基本台帳（令和6年4月1日現在）
●LIFE Study（住民の健康改善に資するエビデンス創出を目指した多地域コホート研究）（令和4年度）

市内で最も高齢化率が低いエリア

小学校区】榎島・北榎島

榎島町（大町・一町田・蘭場・外・郡・月夜・吹前・石橋・大幡・中川原・北内・門口・一ノ坪・五才田・島前・幡貴・十一・大川原・二十四・本屋敷・千足・落合・目川・三十五・十六・清水・南落合・十八）
小倉町（春日森・新田島）



宇治市の北西端、宇治川左岸にある北は京都市伏見区向島、西は久世郡久御山町市田に接する。

榎島、北榎島の2つの小学校区で構成されており、比較的平坦な地形で、徒歩での移動がしやすい地域となっている一方で、公共交通機関がなく、移動手段が限られている。圏域には、救急救命と災害拠点病院等を担う総合病院があるが、そのほかの医療機関が少ないエリアである。

※国民健康保険、後期高齢者医療情報は令和5年9月時点であるため1人当たり年間医療費、健診受診率等は公表値と異なります

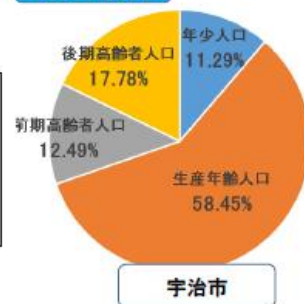
人口

	総人口	年少人口	生産年齢人口	高齢者人口 (65歳以上)	(再掲)	
					前期高齢者人口	後期高齢者人口
宇治市	180,210	20,337	105,327	54,546	22,512	32,034
榎島包括圏域	16,070	1,814	10,196	4,060	1,813	2,247

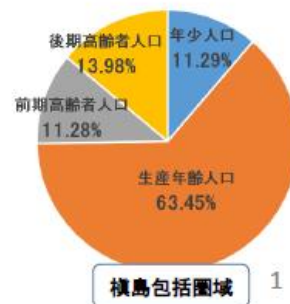
(人)

令和6年4月1日時点

人口割合



宇治市

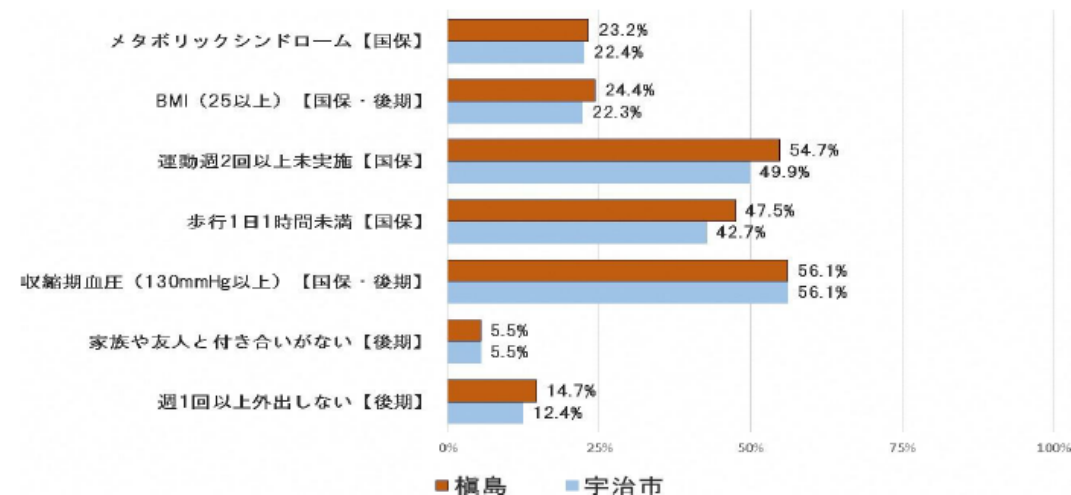


榎島包括圏域

1

国民健康保険 特定健康診査/後期高齢者医療 健康診査 令和4年度

健康と生活習慣の状況（年齢調整該当率）



・宇治市全体と比較し『メタボリックシンドローム、BMI（25以上）、運動週2回以上未実施、歩行1日1時間未満、週1回以上外出しない』の割合が高くなっている。

5

（市ホームページに公開

宇治市 地域健康かるて

で検索」）

◆重点施策3 戦略的な啓発・広報強化

令和7年度の重点的な取組（予定）

・がん検診推進事業

がん検診啓発イベントの開催、SNSを活用したがん検診の啓発、不定期受診者等に個別通知による受診勧奨を実施など

・庁内関係各課、関係機関・関係団体と連携した啓発活動の推進

各種健康教室やがん検診など、アライアンス等の関係団体や関係機関と連携した周知の実施



R6年度作成
がん検診PR版ポスター

◆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7年度の重点的な取組（予定）

○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
- ・ 加入企業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

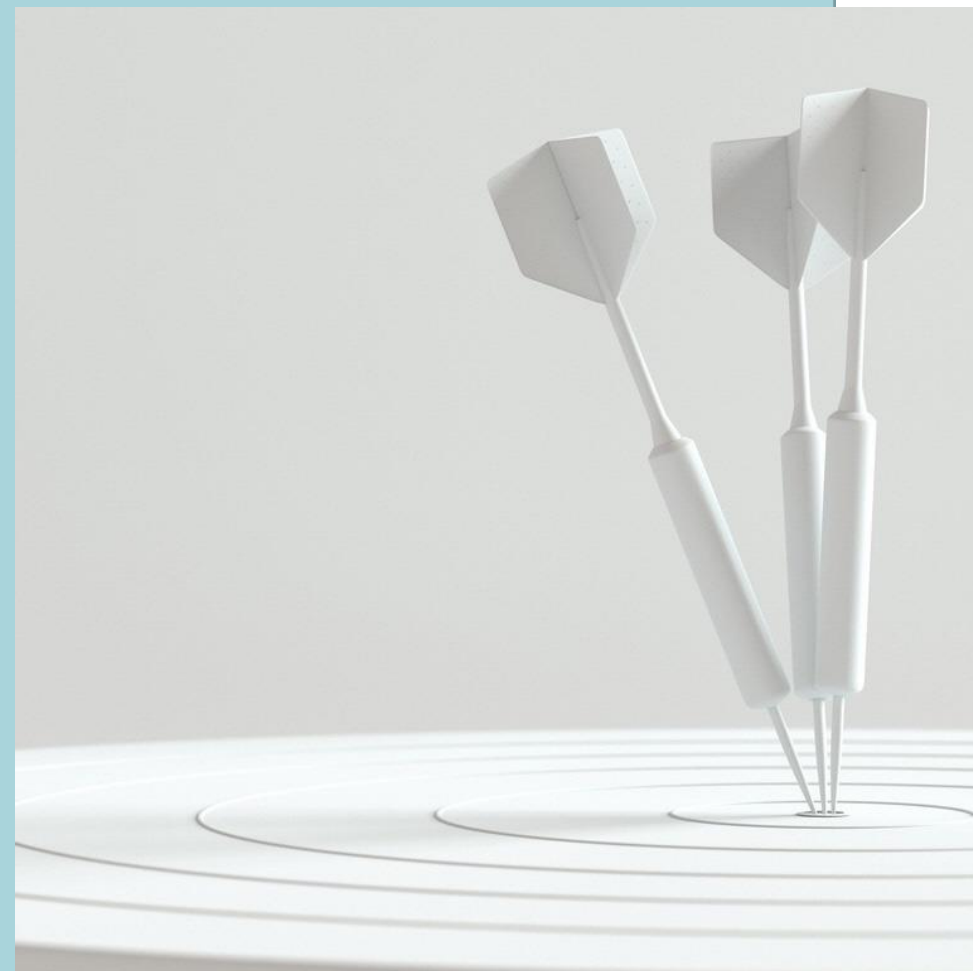
○多様な取組をきっかけとしたつながりづくり

- ・ 未来をつくる食育推進事業・・・地域の身近な場所での食体験やつながりの場の増加
- ・ 食や健康づくりを親子で体験しながら学べる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

ロジックモデルの活用



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

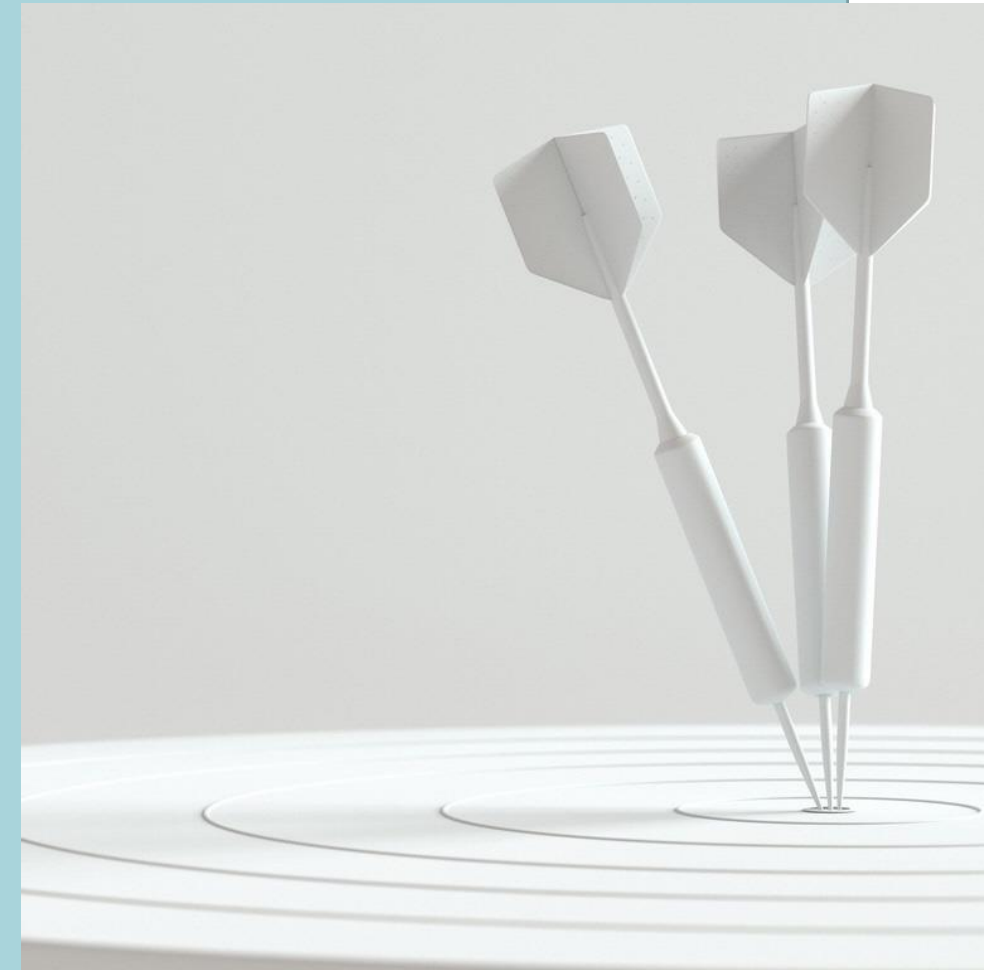
ロジックモデルの活用

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		★健康寿命の延伸
・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5年生・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			

第2次計画の推進のため、
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

日常生活圏域別の取組の推進による 健康格差の縮小について



令和5（2023）年度からの榎島包括圏域での重点的な取組

榎島圏域の主な課題

- ・生活習慣病との関連が強い、肥満や運動不足が課題
- ・公共交通機関がないことから、高齢期になり車・バイク・自転車に乗ることができなくなると、通院、買い物、社会参加等の外出が難しくなり、身体機能の低下につながる可能性がある
- ・近年、自治会の減少、加入率の低下などの課題もみられ、住民同士がつながる新たな仕組みづくりが必要

榎島圏域の特徴（R4年度LIFEStudyより）

BMI25以上の人の割合
（国保、後期）
8圏域中1位

歩行1日1時間未満の人の割合
（国保）
8圏域中1位

運動週2回以上未実施の人の
割合（国保）
8圏域中1位

週1回以上外出しない人の割合
（後期）
8圏域中1位



榎島圏域

令和5（2023）年度からの榎島包括圏域での重点的な取組

- ・ 圏域別の健康かるての作成・公開により地域の健康課題を見える化（R5年度～）
- ・ 地域住民や地域団体との地域の健康課題の共有のためのワークショップの開催（R6年度～）
- ・ 地域イベント「榎島ウォーク」の開催（R6年度～）
- ・ 運動習慣の動機づけ・継続支援としてインセンティブのある健康ウォーキングアプリ（うじウォーク）を活用し、榎島圏域への広報強化とアプリ登録会の開催（R6年度～）



R6年度版
うじウォークポスター

健康格差の縮小に関するロジックモデル

肥満の人の割合の地域格差の縮小に関するロジックモデル（一部抜粋）

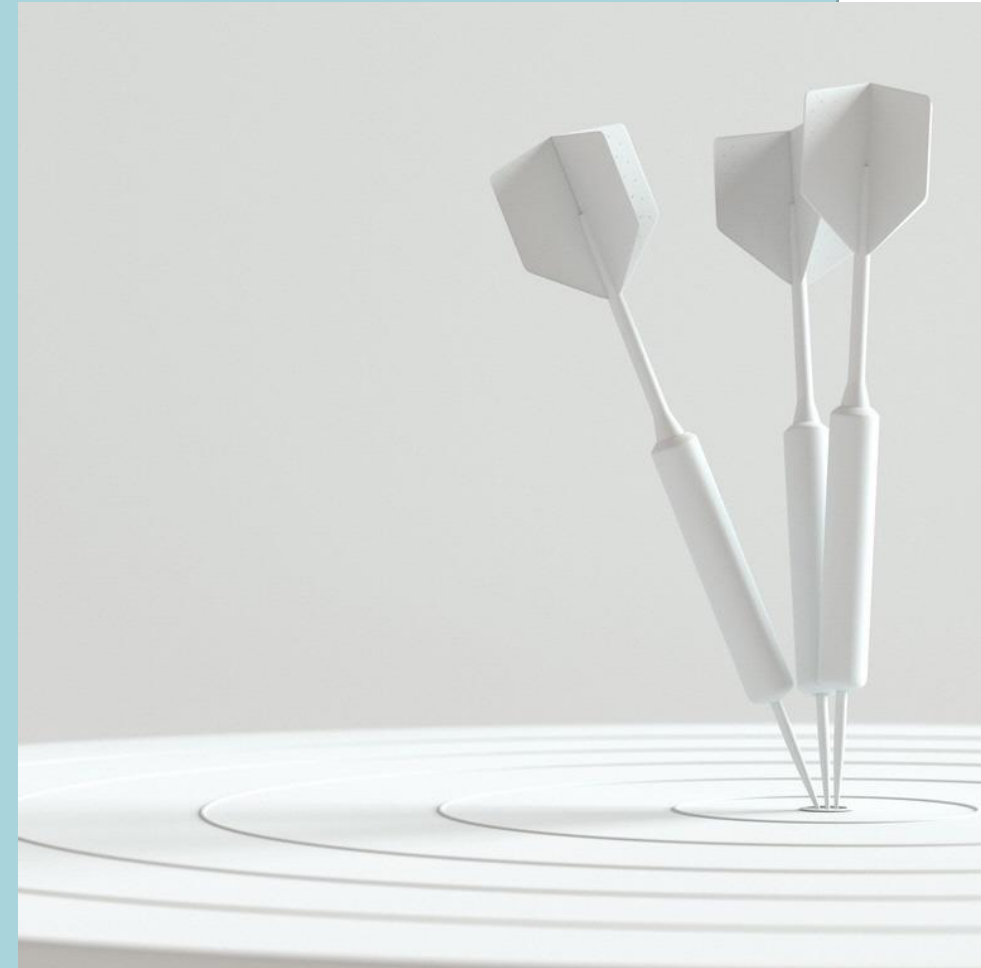
インプット(やるべきこと)		インプットに求める成果	アウトプット	アウトカム(達成したいこと)		インパクト
行政	関係団体			短期アウトカム	長期アウトカム	
・うじスマートウェルネス推進事業(健康データ・地区分析)の実施	・重点地域での健康課題共有のためのワークショップの実施(地域団体・行政)	地域の健康課題を市民、地域、行政が共有できる。	・ワークショップの実施回数(重点地域) ・新規事業数(重点地域)			
・特定健診・保健指導の実施率向上対策(重点地域での広報強化) ・企業との連携により、職域での健康づくりを支援(重点地域で実施)	・健康経営の推進による社員への普及啓発(企業) ◆健診(検診)を受けやすい環境の整備(企業)	健康への意識が高まり、定期的に健診を受け、健康管理をしている人が増える。	・特定健康診査の実施率(重点地域) ・特定保健指導の実施率(重点地域)	★「運動週2回以上未実施の人の割合」の地域格差の縮小 ★「歩行1日1時間未満の人の割合」の地域格差の縮小	★「肥満の人の割合(壮年後期男性・壮年後期女性)」の減少 ★「メタボリックシンドロームの該当者・予備群」の減少 ★「BMI25以上の人の割合」の地域内差の縮小	★健康寿命の延伸 健康格差の縮小
・企業へのウォーキングアプリの参加勧奨(重点地域) ・ウォーキングアプリ登録会、健康測定会、スポーツイベントの開催(重点地域)	・宇治市健康づくり・食育アライアンス等の地域団体によるスポーツイベント等の実施(重点地域)	アプリ等をきっかけに運動習慣の醸成につながる。	・ウォーキングアプリの登録者数(重点地域) ・ウォーキングアプリで歩数が増加した人の割合(重点地域)			

令和6～7年度
檜島圏域を重点地域とし重点的にアプローチ

協議会を中心として検討予定

目標	現状	目標値 (令和 18 年度)
「BMI 25 以上の人の割合」の地域格差の縮小 (上位 1 位地域と市全域の差)	2.11 ポイント差	1.56 ポイント差 (0.05 ポイント/年減少)
「運動週 2 回以上未実施の人の割合」の地域格差の縮小 (上位 1 位地域と市全域の差)	4.85 ポイント差	3.42 ポイント差 (0.13 ポイント/年減少)
「歩行 1 日 1 時間未満の人の割合」の地域格差の縮小 (上位 1 位地域と市全域の差)	4.84 ポイント差	3.41 ポイント差 (0.13 ポイント/年減少)

第2次計画推進に向けて 今後の予定



今後の予定

協議会での検討（令和7年3月4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、具体化する



アライアンスと協議会主任の合同ワークショップ（令和7年5月頃）

- ・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」をより具体化する



協議会での再検討（令和7年7月頃）

- 地域団体等の取り組み案について検討
 - ・ロジックモデルの完成
 - ・優先的に取り組む事業の検討