

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



宇治市宣伝大使
ちはや姫

令和7年度 第1回宇治市健康づくり・食育推進協議会

令和7年7月17日

第2次計画について



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）

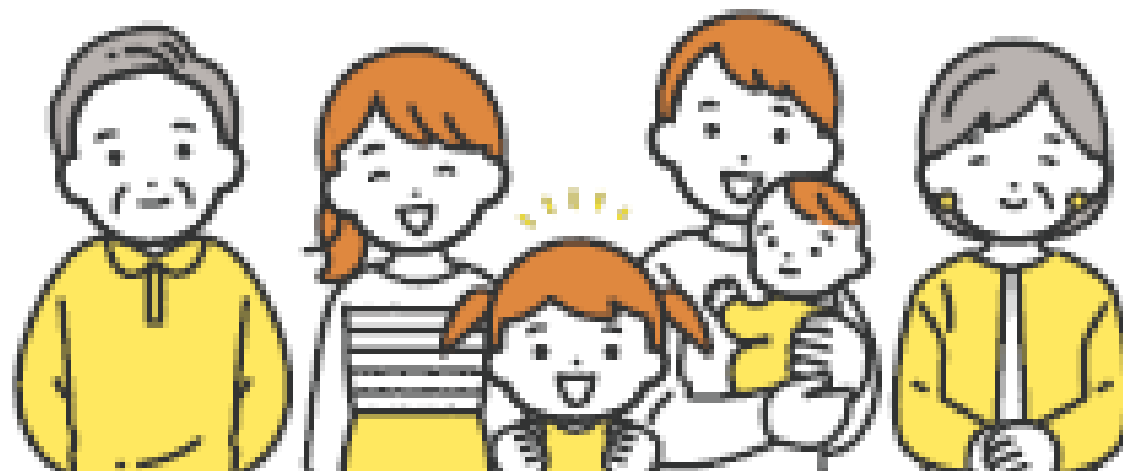
令和12年度に中間評価

○基本方針

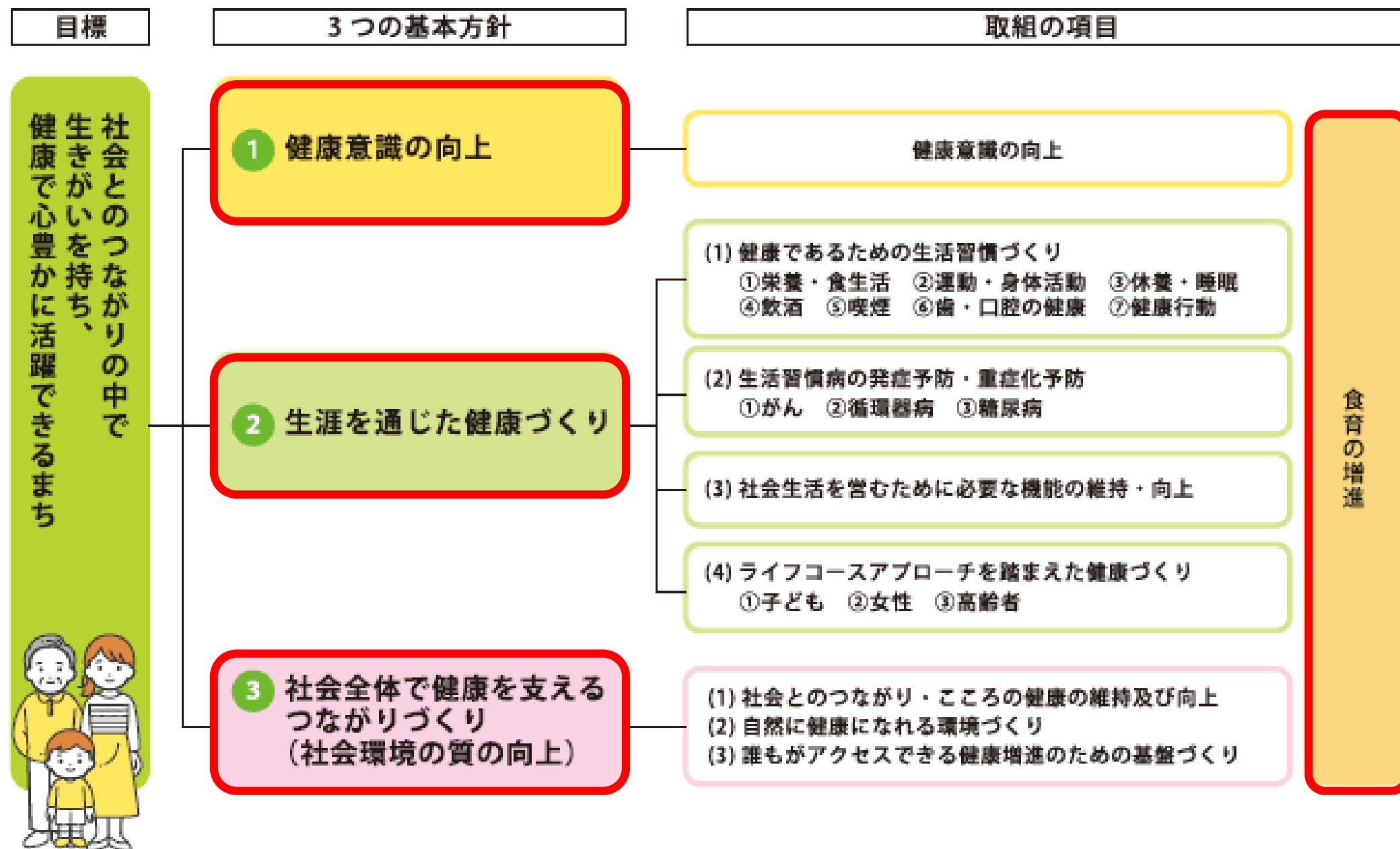
1. 健康意識の向上
2. 生涯を通じた健康づくり
3. 社会全体で健康を支えるつながりづくり

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

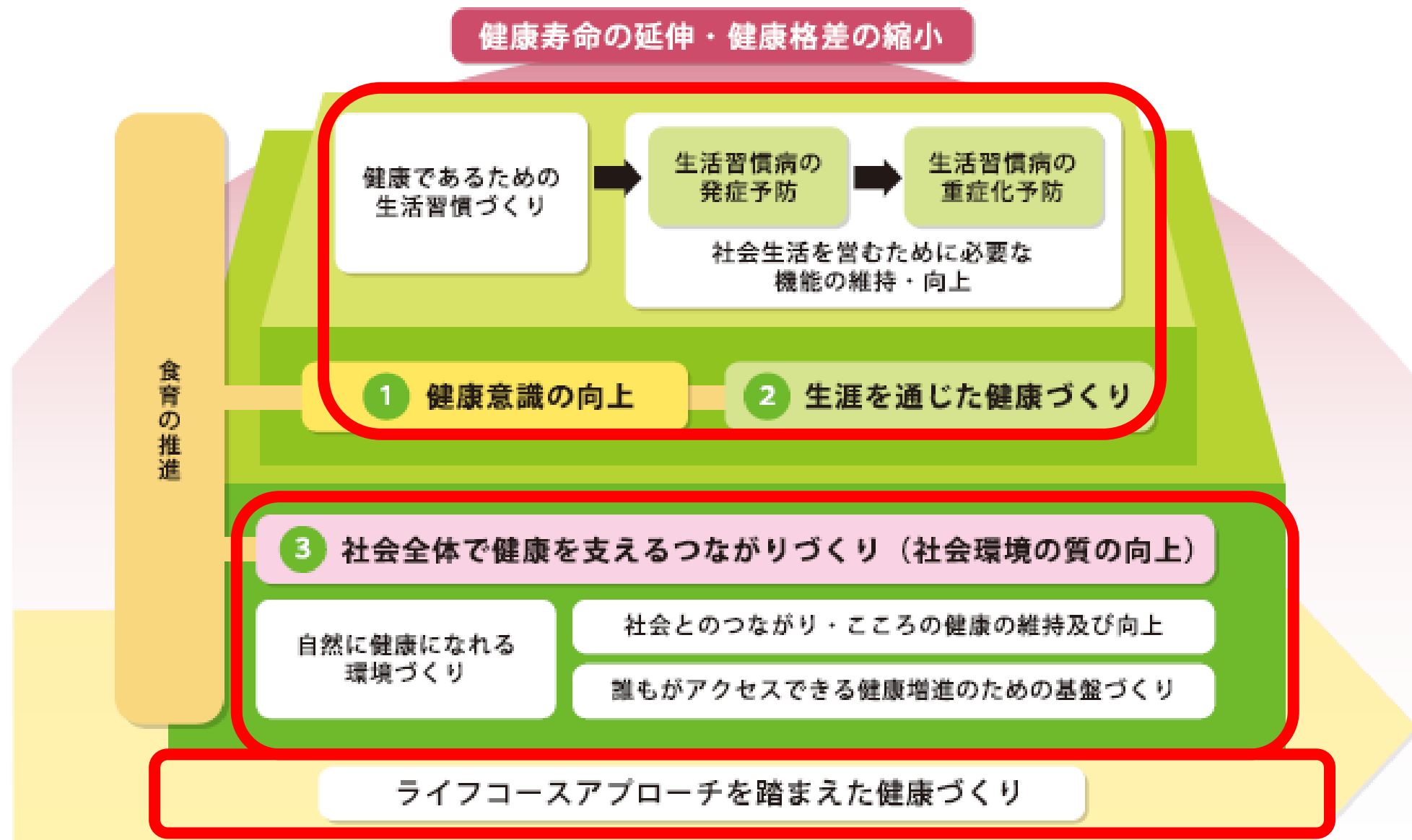


計画の取組の体系



計画の概念図

○宇治市健康づくり・食育推進計画（第2次）の概念図



令和6年度の取組報告



宇治市宣伝大使
ちはや姫

令和6年度宇治市における健康づくり・食育推進の事業数について

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	14	19	14	16
	がん死亡の減少	6	11	8	16	22	18	18
	高血圧の予防	8	13	10	18	23	18	20
	つながり	16	25	38	34	40	34	40

関係各課事業照会結果
(参考資料)

令和6年度宇治市における健康づくり・食育推進の事業数について

	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	30	27	33	25	22
	運動・身体活動	9	10	21	20	24	24	30
	休養・睡眠	6	7	9	15	18	17	16
	飲酒	3	3	3	5	8	8	8
	喫煙	2	2	2	3	6	6	6
	歯・口腔	4	12	7	13	15	10	11
	健康行動	9	25	16	25	36	29	40
	がん	6	10	7	14	20	17	16
	循環器病	5	9	6	12	15	11	11
	糖尿病	3	7	3	9	12	8	8
	生活機能	3	8	4	11	13	9	15
	社会環境	11	18	19	21	24	18	20
食育の推進	18	33	35	33	36	28	26	

関係各課事業照会結果
(参考資料)

(旧)健康データ分析・地域診断事業

- 健康ウォーキングアプリ「うじウォーク」の導入
実施期間：9月～2月（6か月）

→ 結果：約2,000人が登録

- 登録者の約 6 割が、働き盛り世代（30～59歳）
- 登録後、約60%が日常的に活用（平均）



うじスマートウェルネス推進事業

(旧)健康データ分析・地域診断事業

榎島包括圏域における取組

- ワークショップの開催（6月）
- 榎島ウォーク！の開催（11月）
- 顔の見える関係づくり(イベント出展等 5 回)
- 健康ウォーキングアプリの積極的利用勧奨



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補助金を募集
- R6年度の補助対象事業は、子どもやその保護者などを対象に、木幡・黄檗、小倉地域で展開
- アライアンス団体だけでなく、幅広い活動団体から申請があり、**令和6年度 13事業申請あり**



宇治市 未来をつくる食育推進事業

	事業名	実施団体名		事業名	実施団体名
1	源氏物語レシピに挑戦	東宇治中学校地域学校協働本部（ちょぼ本部）	8	食に関する話と実践 腸活のお話＆簡単クッキング	おちゃのこクラブ
2	夏休みサンロックで パン作り体験	おちゃのこクラブ	9	野菜を作って、収穫野菜 でクッキング	FARM M
3	適塩メシ動画作成講座	うじテレビ	10	手作りソーセージ教室 ・食材の選定～製造工程も	無添加ハムソーセージ さわ邊
4	みんなでつくって食べる（お ぎ作り、ぎょうざ作り、おも き）	まるネコ堂	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
5	防災教室「段ボール窯でピザ 焼こう」	京都防災士works	12	季節のごちそう「宇治茶 のおにぎりと恵方巻」 「マイ箸」づくり	しろくまべえす
6	親子で楽しむ料理教室 ・園芸ひろば見学 ・野菜の育て方の話 ・調理実習、試食	京都農業体験農園・ 主会	13	源氏物語レシピに挑戦!!～ リターンズ～	東宇治中学校地域学校 協働本部（ちょぼラ本 部）
7	お味噌づくりの実践とお味噌 を味わってもらう会	つながるサロン宇治			

運動



- 宇治市健康ウォーキングマップの作成・ホームページへの掲載
- 『おうじちゃま体操～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～』
『おうじちゃま体操～ゆったりバージョン～』 第4回うーちゃフェスタにて披露！（12月22日）
- 『おうじちゃま体操～ゆったりバージョン～』を健康教室や出前講座で活用！
- 「きょうと探検ウォーキング事業（ある古っ都）」に継続参加！
健康ウォーキングアプリ「うじウォーク」とともに普及啓発！

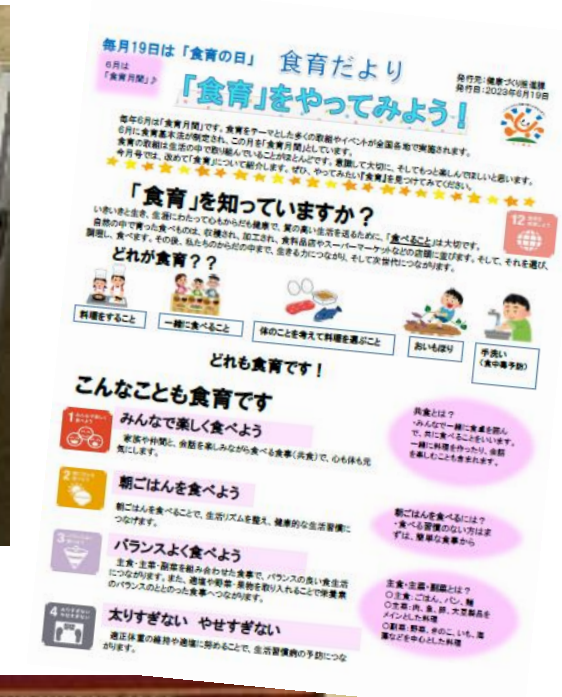
適塩

「適塩かるた」

- ・健康展での展示：市役所内
(令和7年2月17日～21日)
- ・各種イベントでの展示
- ・各種適塩教室
- ・中学校での適塩講座（7月5日）
- ・食育だより(毎月19日発行)
- ・食育ラジオリレー(毎月)
- ・食堂での適塩ランチ（1月22日）
- ・「宇治産野菜のレシピ集」を用いた普及啓発



京都岡本記念病院 腎臓内科部長
劉医師が持参されたダイアライザー(透析器)に
生徒のみなさんは興味津々でした。



イベント出展

- **4月29日 緑のウォークラリー**
血管年齢測定・AI姿勢測定
- **5月9日 市役所 茶園茶摘み式**
茶葉の天ぷらのふるまい
- **10月14日 スポーツまつり**
ノルディックウォーキング、
がん検診PR
- **10月26日 わんさかフェスタ**
宇治茶のふるまい、食育ゲーム・
握力測定
- **10月27日 秋の市場一般開放**
適塩の啓発・紙のお弁当づくり、
骨強度測定
- **11月24日 ともいきフェスティバル**
運動発達を促すあそび場、
適塩・適糖の啓発
- **12月22日 うーちゃフェスタ**
おうじちゃま体操・展示など



市役所 茶摘み式
茶葉の天ぷらのふるまい



わんさかフェスタ
宇治茶のふるまい



秋の市場一般開放
紙のお弁当づくり、骨強度測定



ともいきフェスティバル
運動発達を促すあそび場

がん検診PRイベント



日時 令和6年8月24日(土)10時～15時
アル・プラザ宇治東店 1階フードコート横
エスカレーター横

実施内容

- ・がん検診受付 & コンシェルジュ(相談)
- ・がん検診普及啓発コーナー
(胃がん肺がん)
- ・ガラガラ抽選会(第一生命賞・天空)
- ・お菓子のすくい取りゲーム
- ・がん検診アンケート調査 & 呼び込み
- ・普及啓発ティッシュの配布
- ・報道取材
- ・その他(ちはや姫)

実施結果

アプローチ数 : 560人

(来所者数260人+チラシ入りティッシュ配布数300人分)

抽選券発行数: 293枚

アル・プラザ割引券発行数: 216枚

がん検診申込者数: 33人

がん検診アンケート調査回収数: 255人



健康展

【場所】 市役所庁舎1階ロビー
【内容】 展示、専門職による健康相談、
各種計測

- **第1回** 令和6年7月1日～7月5日
今こそ健(検)診 ～年に一度の健康習慣～
参加者数：96名

- **第2回** 令和7年2月17日～2月21日
たのしく適塩！
～今日から適塩はじめてみませんか？～
参加者数：164名



食診断を用いた啓発



各種健(検)診に関する展示

広報

健康コラム

主に重点課題に基づいたテーマで、
宇治市市政だより『広報うじ』毎月1日号
に健康コラムを掲載

笑顔で健やか宇治のまち

(岡 健康づくり推進課)

保健師・栄養士が健康づくりに役立つ情報をお届けします

今年も無理なく楽しい「適塩生活を送りましょう」

市では、「宇治市、適塩ははじめました。」をキャッチフレーズに、適塩をすすめています。「適塩」とは「自分のからだに適した量の塩をとること」です。

1日の食塩摂取目標量は男性は6g未満、女性5.8g未満。高血圧の人は6g未満です。

適塩アドバイザー 栗先生からのメッセージ

塩は命を支える大切なものです。塩の摂り過ぎは高血圧になりやすく、心臓病、脳卒中、腎臓病につながる恐れもあります。高血圧は、子どもの頃から塩分過多の積み重ねが影響するため、子どもの頃から適塩を心がけ、うす味でもおいしいと感じる味覚を育てることが大切です。

7日間の適塩だけでも、味覚を鋭敏にすると報告されています。8日目以降にはうす味の食事でも食材の味が豊かに感じられ、心が満たされるはず。また、野菜に多く含まれるカリウムには、食塩の成分であるナトリウムを体外に排出する働き

かんたん適塩レシピ

ほうれん草となめこのおろし和え (1人分 食塩相当量0.1g)

【材料】(2人分)

- ほうれん草 …… 60g
- なめこ …… 40g
- だいこん …… 70g
- ゆずの皮 …… 少々
- だし汁 …… 50ml
- 酢 …… 小さじ1
- ゆず果汁 …… 小さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ2/3

【作り方】

- ほうれん草はたっぷりの湯でさっとゆで、水気を切って3cmの長さに切る。
- なめこは湯通しして、水気を切る。
- だいこんはおろして、ざるで軽く水分を切る。
- ゆずの皮を薄く切り、細かく切る。実はしぼっておく。
- なべにAと●を入れ、ひと煮立ちさせる。
- と●を混ぜて器に盛り付け、上から●をかけ、ゆずの皮を飾る。

(レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」)

健康づくり推進課の窓口で適塩パンフレットや適塩レシピ集を配布しています！

宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA加入団体 京都臨本記念病院 医師 劉 和幸さん▲

▲宇治産野菜のレシピ集 ▲適塩のコツ集

健康づくり・食育ラジオリレー

健康づくりや食育の取り組みについて
情報発信



宇治市健康づくり・食育 アライアンスU-CHA



宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

宇治市内で健康づくりや食育活動に取りくむ団体同士がつながり、地域における健康づくり・食育活動をより活性化していくことを目的に令和元年度に発足したネットワーク

加入団体数（令和6年度末時点）

113団体

- ・健康づくり分野 54団体
- ・食育分野 59団体



農林水産省主催
第8回
食育活動表彰受賞

うーちゃミーティング

新たな活動の生まれる場として、加入団体同士の意見交換・交流の機会



うーちゃ学校

主に小学生の親子を対象とした健康づくり
や食育の推進を目的とした体験型講座

親子で楽しむ「うーちゃ学校」
～子どもも大人も笑顔で健康に！～

「親子キッズヨガ」 & 「夏遊び」で リフレッシュ！

親子で楽しむ「うーちゃ学校」は、子どもと大人が一緒に健康づくりや食育を学ぶ体験型講座です。今回は「親子キッズヨガ」と「夏遊び」をテーマに、親子で一緒に健康づくりや食育を学ぶ機会を提供します。

【対象】小学生とその保護者（親子で参加）
【会場】宇治市立中央公民館 2F
【時間】令和6年8月1日（木） 9:30～11:30（受付開始9:00）
【参加費】おひとり300円（材料費）
【定員】40名（先着順）
【申込期間】令和6年8月1日（木）～8月15日（木）
【申込方法】お申し込みは、お申し込みフォームよりお申し込みください。
【お問い合わせ】u-cha.gakko@ujhf-alliance.com

お申し込みは、お申し込みフォームよりお申し込みください。
お申し込みは、お申し込みフォームよりお申し込みください。

小学生の親子
対象
健康づくり、食育
「うーちゃ学校」
宇治の青空レストラン

「万福寺とうがらし・どうもろこし」の収穫体験をして、
その場で調理して食べ、料理人さん、農家さんの話を聞こう

【日時】令和6年8月4日（日）
【時間】10:00～12:30
（受付開始9:30～10:00）
【会場】農園「万福寺とうがらし」
宇治市万福寺町
【対象】宇治市内在住の小学生の親子
【定員】親子20組（申込順）
【参加費】おひとり1,000円（材料費）
【持ち物】飲み物、タオル、帽子、長靴
（雨の日も大丈夫）

当日のタイムスケジュール

10:00	受付開始
10:30	開会
11:00	収穫体験
11:30	調理体験
12:00	食事
12:30	閉会

お申し込みは、お申し込みフォームよりお申し込みください。
お申し込みは、お申し込みフォームよりお申し込みください。



うーちゃ弁当



健康づくりや食育をコンセプトにし、主食・主菜・副菜・副副菜（2品）が揃ったお弁当

レシピや材料の一部を販売店とは別の加入団体が提供しコラボ

- ①地産地消 ②旬産旬消 ③適塩（1食あたり塩分2.3g未満）
④郷土料理・行事食等食文化 ⑤食事バランス ⑥野菜たっぷり

の中から、テーマを選択し、各店舗に合わせたレシピを盛り込んでいる

『紫式部ゆかりのまち宇治魅力発信
プロジェクトチーム』と連携
源氏物語をイメージしたレシピ
も取り入れました



第1弾 424食販売！

第2弾 437食販売！

うーちゃフェスタ

【日時】

令和6年12月22日(日)10時～15時

【場所】

宇治市生涯学習センター・宇治市産業会館

【内容】

- ・ ステージ発表
- ・ マルシェ
- ・ 測定ブース
- ・ 展示など
- ・ うーちゃ弁当の販売
- ・ キッズコーナー
- ・ 体験ブース

【来場者】

約1,400人



農林水産省「第9回食育活動表彰受賞」

食生活改善推進員の部 消費・安全局長賞

宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」



「私達の健康は
私達の手で」

令和7年度の重点的な取組予定



宇治市宣伝大使
ちはや姫

重点施策

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、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

榎島地区で
イベント開催！
6月21日（土）
からだメンテフェス
in 榎島

【10:00～10:20】
小川先生の姿勢改善講座
～姿勢をよくするために
必要な2つの大切なこと～
講師：のぞみ健康増進グループ 小川 浩明 先生

子どもから大人まで
体験できる健康チェック
コースが盛り込まれた
健康チェックコースは10:20～

血管年齢測定
手軽で簡単に、血
管年齢が測定でき
ます。

からだメンテ
フェス
in 榎島

2025年6月21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

食事や運動
もあるよ！
・からだにやさしい健康レトルト食品
の試食もあります
・プレゼントも用意しています

※雨天決行
※中学生以下は保護者同伴で
ご参加ください。
※参加費または徒歩でお願いします。

対象：榎島・北榎島小学校区に在住または活動されている方
主催：宇治市健康づくり推進課 ☎ 0774-20-8793（直通）
共催：榎島地区コミュニティ推進協議会



◆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



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

令和5（2023）年度からの榎島圏域での取組

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)



健康格差の縮小について
計画に目標として掲載(計画P.20)

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



アライアンスと協議会主任の合同ワークショップ

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（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

R6年度 健康づくり・食育推進協議会で出た意見

Aグループ

テーマ: **重点的な取り組み地域での健康づくりの推進について**

意見: 地域資源の把握 (場所が提供できたり、教えられることなど)
地域資源とやりたいことのマッチングが行える場の提供
ニーズの把握 (色々な場に出てこられない人も含めて)

Bグループ

テーマ: **働き盛り世代の健康づくりについて**

意見: 身近な場所で健康測定や相談ができる場があるとよいのでは
働き世代が健康であるためには幼児～高校生までの教育が大切

Cグループ

テーマ: **人とつながりたくなる場づくりや仕組みづくりについて**

意見: 情報をキャッチしにくい人が情報を得ることができるよう検討
世代をまたいだ交流の場づくりが必要

R7年度 合同ワークショップでの意見「やるべきこと」

「次世代を担う若い世代の健康意識を高めるための取組」

- ・育てる、食べる、作るを一連した体験
- ・五感を通した豊かな活用
- ・対象者を低年齢にすると親と一緒に参加でき交流ができる

つながりづくり

「誰ひとり取り残さない健康づくりの取組」

- ・将来に向けた健康づくりや学校では教えてくれない性教育など（プレコンセプションケア）
- ・外出が難しい人、皆で集うことが苦手な人が自宅でできるICTを活用した仕組みづくり
- ・小中学校給食での地域食材を使った献立、楽しく食べる機会

つながりづくり

「地域や人がつながりたくなる場づくりや仕組みづくりへの取組」

- ・小学校区でのイベントや地域イベントを開催してつながれる機会をつくる
- ・いい塩梅での適度なお節介が大切

つながりづくり

「重点地区（榎島地区）での健康づくりの取組」

- ・「きょうと健康づくり実践企業認証制度」を榎島圏域の企業や団体が率先して取得
- ・榎島地区はそれぞれ特色があり、各エリア別の取組を考える必要がある
- ・学区運営協議会やPTA、地域団体など地域のキーマンと協働
- ・親世代の健康意識が低いと子どもに影響するため、親子での意識改革が必要

重点地区

働き盛り世代

「働き盛り世代の健康意識を高めるための取組」

- ・インセンティブのあるアプリ運営
- ・企業のトップが健康を推進していく（健康経営の推進）

「住んでいるだけで自然と健康になれる社会環境づくりの取組」

- ・気軽に保健師や栄養士などに相談できる場づくり
- ・地域での体操、運動教室など、つながりづくりができる場
- ・適塩やカロリーが少なくおいしい飲食店の増加
- ・健（検）診受診の必要性について普及啓発

働き盛り世代