

活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

小学校の授業参観を活用した適塩授業
～授業後の口コミや媒体で広げる適塩活動～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)
宇治市役所 健康長寿部 健康生きがい課
代表者：三好 裕子

勤務先：宇治市役所
所 属：健康長寿部 健康生きがい課
所在地：〒611-8501
京都府宇治市宇治琵琶33番地
TEL：0774-21-3141
FAX：0774-21-0403



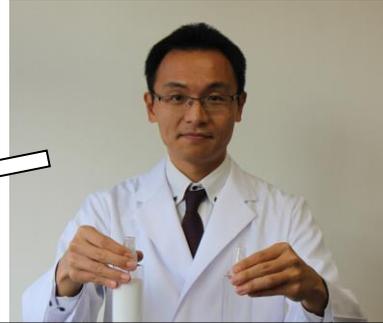
◇活動方針

・宇治市の健康課題として、男女ともに「腎不全」の死亡率が全国平均に比べて高く、「心疾患」による死亡割合が増加している。これらの病気に共通するものが「高血圧」であるため、その予防策の一つとして「適塩の推進」に取り組んでいる。「適塩」とは「自分に必要な量だけ塩をとり、必要なところにだけ塩を使うこと」とし、“宇治市、適塩始めました”というキャッチフレーズのもと啓発活動を実施している。特に、少年期は大人になる体の基礎を作る時期であり、外食や間食等自分の判断で食事をする機会も増えるため、この時期に望ましい食生活や味覚を身につけることが大切である。しかし、味覚というものは、幼い頃からの習慣で根付いていくものであり、大人になってから習慣を変えることは非常に難しい。そのため、子どもの頃から正しい味覚を育み、正しい知識を普及させていくため、小学校で適塩授業を実施。あえて授業参観時に実施することで、子どもたちへの講話内容および子ども達の反応などから壮年期・後期の保護者世代に向けても、塩分摂取傾向を振り返るきっかけとなり、宇治市の健康課題の改善に繋げることをねらいとしている。

◇活動内容とその成果

・平成30年度末に“宇治市適塩ものがたり”と題した啓発パンフレットを作成し、今年度、市内公立小学校22校の全児童に配布した。パンフレットは小学生でも読みやすいよう漫画にし、内容のベースは保健師・管理栄養士で考え、宇治市適塩アドバイザーとして活動している腎臓内科医の医師にも監修してもらっている。子どもたちが持ち帰ったパンフレットは子どもから親へ、さらには祖父母らにも読んでもらうことを想定しているため、間接的に壮年期層、高齢期層への普及啓発をはかることができたと思われる。

活動成果報告書



“適塩ものがたり”にドクターRyuとして登場する先生です。

・平成30年度に市内公立小学校1校で3年生と4年生のそれぞれ1限を授業参観形式とし、適塩授業を実施した。昨年度に引き続き、今年度も保健師・管理栄養士及び宇治市適塩アドバイザーとして協力していただいている医師にも講師として協力していただき、「今日からわたしは塩博士!!」と題し、小学校の3年生、4年生に適塩授業を実施した。「塩」は体にとって不可欠だが、取りすぎると体に良くないことを知り、どんな食べ物に塩が入っているのか、取りすぎないためにはどうしたらいいのかを学ぶ内容で、学んだことを家庭でも話し、大人も子どもと一緒に「適塩」について考える時間を持つことをねらいとした。さらに、授業の様子や子どもたちからの感想を入れ、保護者向けのおたよりとして学校から配付してもらうようにした。



今日からわたしは塩博士!!
 ~保護者のみなさまへ~
 2019年12月
 塩まじりの味
 西0774-22-3141

適塩Q&A
 Q: そもそも適塩ってなんですか?
 A: 「食塩」が適切な量のことですが、ゆみくもに塩を摂らざるを得なく、自分に必要な量の塩をとることも、宇治では「適塩」として動いています。

1日分の塩の目安量

3~4歳児	女性(大人)	男性(大人)
5.5g~7g	7g	8g

Q: どんな食べ物に、塩がたくさん入っていますか?
 A: 塩が多く含まれている食べ物(例)です。魚を揚げたものは、塩漬がなくても塩がまぶされている(例)があります。お肉やお肉、お漬物なども、「塩仕事」として、しっかりと塩がまぶされています。

「いのちと適塩」
 塩まじりから命を守る

適塩授業の感想

4年1組
 ・お肉の塩のつらさを体験したとき、家で食べたお肉の塩の量を減らした。だからお肉の味が新鮮で、美味しく感じるようになった。
 ・家で食べたお肉の塩の量を減らしたとき、お肉の味が新鮮で、美味しく感じるようになった。

4年2組
 ・塩を多く食べたお肉の味が、お肉の味が新鮮で、美味しく感じるようになった。だからお肉の味が新鮮で、美味しく感じるようになった。
 ・お肉の味が新鮮で、美味しく感じるようになった。だからお肉の味が新鮮で、美味しく感じるようになった。

お家でもお肉の塩の量を減らして、美味しく食べてください!
 先生はサインを貼られて、「人生で初めて」とも喜んでおられました。

・京都府学校給食研究会 研究推進委託校から今年度食育出前授業の依頼があり、ごみについて学ぶ4年生にごみ減量推進課が実施している食べ残し削減の取り組みを実施した。授業参観日に全クラス合同で行い、健康生きがい課ともコラボし適塩のミニ講話も実施した。(写真は表紙へ)

・今年度初めて市内の公立中学校(1校)の3年生でも保健体育の生活習慣病の単元授業において、「今日から始める適塩生活」と題し適塩授業を実施した。保健師・管理栄養士によるクイズや宇治市適塩アドバイザーの医師の講義では、腎臓の機能について説明するために病院からダイアライザーを持ってき

