

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



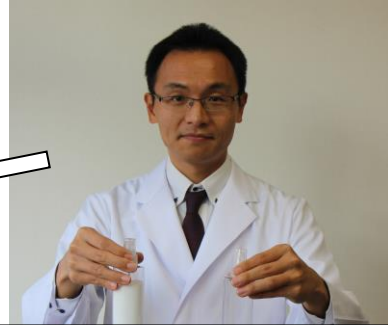
◇活動方針

・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
 塩博士の1冊
 西0774-22-3141

適塩Q&A
 Q: そもそも適塩ってなんですか?
 A: 「適塩」が正しい塩の量のことですが、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、

「いのちと適塩」
 塩が体にいいからと、塩をたくさん摂ると、体に良くないです。塩は毎日必要です。自分に必要な量の塩をとる必要があります。

塩の適量、わたしの適塩
 2年続けて学んだ結果、ぜひこれから続けて取り組んでいただければ幸いです。食事は毎日のこと、無理せずおいしいお家合った適塩生活をお楽しみください!

お家でもさっそく取り組んで頂き、ありがとうございました!
 先生はサインをぬがられて、「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

活動成果報告書

て、絵の具を血液に見立てて、絵の具の水がきれいになっていく様子を生徒たちにみてもらった。生徒たちのほとんどは初めてみる光景であり、実験は印象に残ったようで、合わせて腎臓の大切な役割について学ぶことができたと思われる。

授業後の感想より中学生になると自分の生活を振り返りながら、日常生活において塩分をどんどころで取っている傾向があるのかをしっかりと考えられていた。

この適塩授業のあと、学んだことを活かして自分で自分のお弁当をつくるという課題が与えられていた。学んだことを実際に活かして、自分で食すという一連の流れが自分にとってより身近な適塩体験になったと同時に、家庭においても自分の子どもたちがお弁当に入れるおかずを作る様子を見ることで、親世代にも適塩の普及啓発をはかることができたと思われる。



適塩通信

〒478-0001 宇治市 健康センター 1 階

皆さん、11月28日は期生が替わって新しい学年になりました。適塩の授業を受けて頂き、ありがとうございました。皆さんが、この授業を通して、自分たちの生活を見直し、自分たちの健康を大切にしたいという思いが、先生や先生方にも伝わりました。皆さんの健康と、自分たちの健康を大切にしたいという思いが、先生や先生方にも伝わりました。

皆さんの名言集

丁寧な授業と、熱心なお話しで、先生が、自分たちの健康を大切にしたいという思いが、先生や先生方にも伝わりました。

「腎臓、ごめんね」

「家族会議で話し合います」

「これからも塩づいていきたい」

みんなの適塩宣言

できるだけ塩分が多い食べ物かき減らす
(コーンの汁を絶対飲まない)

調味料の量を減らす
味が濃いものに塩は入れない

食材の味を楽しむ
野菜は毎日食べる
1日の野菜の量を半量より半日減らす！
野菜をたくさん食べる

食べ物を減らす時に
栄養成分表示をチェックする
間食をなくす
野菜をたくさん食べる

「おもしろい言葉が伝わりました！
適塩宣言目標として
みんなの健康を
守りたいです」

「おもしろい言葉が伝わりました！
適塩宣言目標として
みんなの健康を
守りたいです」

適塩まとめ

- 「適塩」 自分に合った量の塩をとること
- 塩は体にとって必要なが、と過ぎると腎臓も血管も大害になり、大きな病気につながる
- 見えない「かくれ塩」に注意！
- 健康のために、今から取り直そう

適塩のコツ

塩が多いメニューは減らす
塩分を減らす

塩分が多いメニューは減らす
塩分を減らす

塩分が多いメニューは減らす
塩分を減らす

◇今後の計画

- ・ 適塩かるたを作成し、市内公立小学校22校に配付予定。

(作成方法)

去年、今年と適塩授業を受けた小学3、4年生に対し、適塩かるたの読み札の案を公募予定。

絵札のイラストは“宇治市適塩ものがたり”のパンフレットに登場するキャラクターを使用予定。

適塩かるたは小学校をはじめ、依頼があれば高齢者サロンや市民サークル等にも貸出しを可能とし、継続して適塩の普及に努めていく。

- ・ 小学校や中学校への適塩授業の継続

適塩授業の実施校を少しずつ増やしていく予定。