



プロジェクト 100円朝食による学生の健康管理、 生活リズムの維持活動

受賞者
立命館大学 父母教育後援会

所在地 〒604-8520 京都府京都市中京区西ノ京朱雀町1
電話 075-813-8261 URL <http://www.ritsumeai.ac.jp/rs/category/imaritsu/140627/>
E-mail fubo@st.ritsumeai.ac.jp



取組・事業実施目的

100円朝食による学生の健康管理、生活リズムの維持活動

立命館大学では50%以上の学生が下宿生活を送っている。入学当初は80%の学生が朝食を取っているが、2回生以上になると50%以下に減少してしまう実態にあるため、学生の健康管理や生活習慣の見直し、適切な食生活の確立につなげていく契機とするため、100円朝食の提供を行うこととした。(生協等が提供する朝食の100円を超える部分を父母教育後援会が負担することで実現)。



取組・事業の概要と特徴

目的を達成するための取組み方針

きちんと朝食を摂り、生活リズムを崩させない、という目的から、100円朝食の提供は8時～8時40分までに限定している。

時間は限定しているが、時間内に来た学生は全員朝食が食べられるよう提供食数や実施期間は限定していない。
立命館大学のすべてのキャンパス(衣笠、びわこ・くさつ、大阪いばらき)で実施し、学生、大学院生はすべて利用可能。

2012年度の健康診断結果(自宅生含む男女合計)

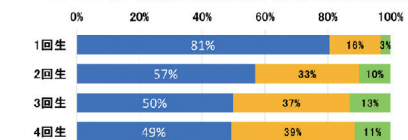


図1 健康診断結果

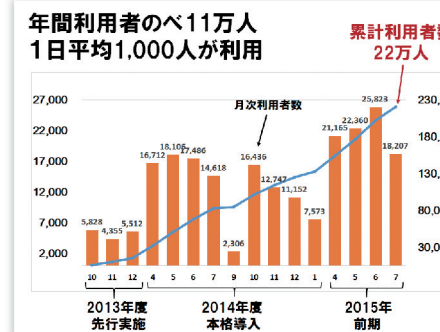


図2 利用者数推移

図書館の早朝利用者が
年間のべ3万2千人増加

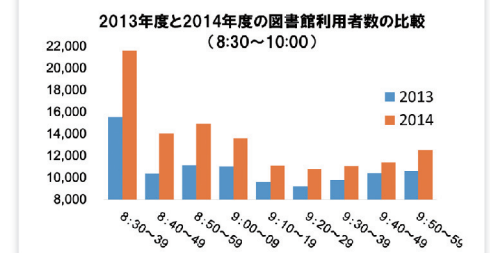


図3 図書館利用者数

健康寿命をのばすポイント

学生自身が食生活への関心を高める工夫を実践

1ヶ月の利用者数が2万人を超え、累計利用者は22万人となった。(学生一人当たり10回利用した計算となる)

学生自身が食生活への関心を高め、学生の発案により、新入生全員に100円朝食を体験させる企画や、100円レシピコンテストなどの取組みを行った。