

学童・思春期の現状と課題

- ・朝食を欠食する子が多い
関川小：42% 関川中：82%
- ・午後10時以降に寝る子が多い
小学生：16.9%
- ・寝不足を感じている子が多い
小学生：5.5% 中学生：12.7%
- ・間食の多い子がいる
ジュースを毎日飲む：18.4%

乳幼児期の現状と課題

- ・朝食を欠食する子、保護者がいる
園児：5% 保護者：9.6%
- ・野菜嫌いの子が多い
園児：31.2%
- ・間食をする子が多い
1日3回以上 3歳児：17.2%
- ・遅寝、遅起きの子がいる
午後10時以降に就寝 3歳児：13.8%

高齢期の現状と課題

- ・65歳以上の高齢者で欠食する人がいる
11.8%
- ・65歳以上の高齢者で毎食、野菜を食べる人の割合が多い
86.7%

青壮年期の現状と課題

- ・肥満、糖代謝異常、脂質代謝異常が現在も多い
- ・男女とも全く牛乳を飲んでいない人が多い
コホート調査で現状を調査
- ・食生活改善推進員の活動などにより、郷土料理や食文化を伝える場が増えた

前ページのアンケート結果から、ライフステージごとに現状と課題が明らかになりました。ここではそれらについてまとめてみました。



保育園での取り組み

現在、年長児と年中児を対象に「エプロンシアター」を活用した食育事業を実施しています。

この事業では、村の管理栄養士が、子どもたちに元気パワーの三つの合言葉として「早寝・早起き・朝ごはん」について分かりやすく説明をし、「昨日は何時に寝たかな?」「朝ごはん食べる時間はあったかな?」と一緒に考えながら、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを伝えていきます。

保育園や学校では「早寝・早起き・朝ごはん」が合言葉



小学校での取り組み

子どもたちの体力向上を目的として学期ごとに「元気アップ週間」を設けています。この取り組みは、子どもたちへ「早寝・早起き・朝ごはん」の実践を促し、保護者への意識づけに重点を置いています。

実際に、この取り組みを始めてから、早く寝るようになった、バランスの良い朝食を作るようになったなどの効果が表れています。

関川小学校 太田 寛子 栄養主査から

食事の影響は10年後、20年後に出ます。今の「食事」が将来の「健康」を作ります。小さい頃からの食育はとても大切です。主食・主菜・副菜のそろった朝食を摂るようにし、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に今も将来も健康で過ごしましょう。

住民福祉課 加藤 悠 管理栄養士から

おさんが保育園や学校で生き生きと活動するためには「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えることが大切です。簡単にすませがちな朝ごはんですが、しっかり食べましょう。子どもは大人をよく見ています。子どもだけではなく、家族ぐるみで実践し、毎日元気に過ごしましょう。

食材を無駄にしてしまう

認知症の進行によって、食材だけ大量に買ってしまい、買った食材のことを忘れて、結局、料理もせず、食べず、捨ててしまうといった現状があります。

同居しているのに...孤食

若夫婦と同居しているにも関わらず、食べ物の好み合わないなどの理由で、食事に関しては孤立してしまうといった現状があります。

食事が確保できない・孤食・
買い物に行けない...
これが村内高齢者における「食」の現状です
高齢化率が三十四%を超える関川村。高齢者の単
身世帯、老人のみの世帯が増えている状況の中、高
齢者の「食」はどうなっているのでしょうか。

食材の確保が困難

今までは自分で買い物に行けたのに、足腰の弱まりが原因で買い物にも行けなくなり、その結果、食材を確保することが困難となります。

食材を確保できたとしても、足腰が弱いため、台所に長く立てず、徐々に料理する機会を失ったり、料理することに対する意欲の低下により「作ることができない」人が増えています。

一人暮らしの男性の皆さんへ 「男しよの会」って知っていますか？



男性の一人暮らし...一番困るのが「食事」ではないでしょうか。村では、むつみ荘と連携し、「食」を通じた交流を目的として、月に一度「男しよの会」を開催しています。

現在利用者は少ないものの、皆さん月に一度この会を本当に楽しみにしていました！

利用者の声：松田敏夫さん（山本）

「きっかけは、平成7年に妻を亡くしてから、食事の面が心配で、この会に参加するようになりました。ここに来てからレパートリーも増えました。他の参加者といろいろな話もできるのが楽しいです」

問い合わせ先
関川村地域包括支援センター TEL 64 - 1473

村では配食サービス事業を実施しています ～人から人への心のぬくもりを お届けします～

高齢者や障がい者の「食」の確保と安否確認を目的として、配食サービス事業を実施しています。ボランティアの皆さんと村仕出し組合の皆さんが、あなたの食事をサポートします！

昼食は日曜日を除く週6日間。夕食は毎週木曜日に配食します！



利用者の声：小野ナミさん（下関）

「食事を配達してくれるだけでもありがたいのに、自分のことを気にかけてくれるので嬉しく思います。これがきっかけでボランティアの方たちとつながりができました」

問い合わせ先
関川村社会福祉協議会 TEL 64 - 0111