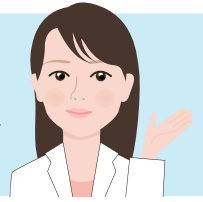


## シンガポールから戻りました！の最終回

今回はシンガポールの糖尿病対策について書きます。

糖尿病・代謝内科  
田中 裕子 医師



### シンガポールの糖尿病事情

シンガポールは平均寿命 / 健康寿命が世界一ですが、出生率が1前後と少なく、日本よりも早いスピードで高齢化が進んでいます。

高齢者の増加により生活習慣病、認知症患者が増え、シンガポール政府は危機感を募らせています。糖尿病の罹患率は日本 7.5%、シンガポール 10.4%です。多民族国家であるシンガポールは、その人種により罹患率は大きく異なります。中国系は 7.9%ですが、インド系 16.7%、マレー系 24.9%とマレー系、インド系の方の糖尿病罹患率は非常に高くなっています。この違いの原因としては遺伝的リスクの差に加え、食生活の差も大きいと言われています。



### シンガポールでの糖尿病対策

#### その① ヘルシーメニューの表示

ホーカー（食堂）各店舗では、ヘルシーメニューを最低1つ掲載するよう推奨しており、国が認可したメニューには右のマーク（「より健康的な選択」）がついています。ペットボトル飲料などにも同様のマークが印刷されていました。

患者さんへの栄養指導の際には、なるべくこのマークのついたメニューを選ぶように伝えるなど、役立ちました。



#### その② 運動に応じたごほうび制度

国民にアップルウォッチのような端末を配布し、その万歩計の歩数に応じて、スーパーの割引券などをもらえるごほうび制度がありました。運動をすれば、報酬がもらえるのです。ちなみに携帯アプリからも登録できるので、私も登録を試みました。しかし、残念ながら外国人は対象外でした。シンガポール人の知人は、運動をすることでスーパーの5ドル割引券（日本円だと400円くらい）がもらえて、うれしいごほうびだと言っていました。自主的な運動をしている人が日本より多い印象を持ちましたが、このごほうび制度が一役買っているのかもしれない。

他にも、企業のイベントにはなりますが、スクワットを40回すると、電車の無料乗車券プレゼントというものもありました。



### その③ ダンスや体操イベントの開催

シンガポールでは8月10日の建国記念日に合わせて毎年テーマソング (National Day Song) が作られます。2018年にリー首相から更なる生活習慣病対策の必要性が発信されたのち、歌にあわせた体操が作られるようになり、公園、モール周辺の空き地などでインストラクターによる指導が始まりました。突然、即席のダンス教室、運動教室が始まるという状況でした。

日本では突然人前で体操やダンス・・となると恥ずかしさが先行しそうですが、シンガポールでは幅広い年齢層の方が参加されています。公園などでも小グループにわかれて体操をしている姿をよくみかけました。

その他にも、日本同様、糖尿病デー前後のイベントや、地域のコミュニティーセンター・各医療機関・大学から、糖尿病についての啓蒙が行われていました。現在、人口580万人のうち、約40万人の糖尿病患者を抱えるシンガポールですが、2050年には100万人をこえると予想されています。リー首相の建国記念日の演説の中でも、繰り返し生活習慣病との闘いについて強調しており、今後は保険制度の変更も視野に入れて新たな対策を打ち出すようです。



街中で運動する人々  
(イメージ写真)



歩数に応じてプレゼントがもらえる  
キャンペーン (シンガポール)

### 個人的な意見になりますが・・・・

気候の安定したシンガポールは、日本のような冬場の血管疾患や感染症の増加がないので、長寿の観点からは有利な環境にあります。しかし食生活の面においては、砂糖の取りすぎ、間食を頻回に行う食習慣、ホーカー（現地の食堂）での脂肪分&炭水化物中心の食事など、問題点が多いです。また民族ごとの習慣が異なることが、対策を難しくしている側面もうかがえます。シンガポールがこの難しい局面をどのような政策で乗り切っていくのか、今後とても興味深いところです。

