

タイ王国プーケット市における専門家派遣事業(タイ王国)

2013年2月3日(日)～2月9日(土)に、専門家派遣事業タイ王国プーケット市派遣案件について下記のとおり随行及び同行支援を行った。その概要等について以下の通り記載する。

【専門家】

氏名 : 藤下 真奈美(ふじした まなみ)
所属・役職 : 福岡県保健医療介護部健康増進課 技術主査
職場住所 : 福岡県博多区東公園 7-7 TEL 092-643-3270

【受入自治体】

タイ王国プーケット市

【専門家派遣要望】

プーケット市における7つの公立学校では、学童の肥満問題が深刻化している。学童の肥満率は2008年から8.43%→15.22%→17.43%→16.4%まで上昇しており、市のほうでは今まで栄養や運動等の面で肥満問題を解決しようと、様々な取り組みを実施してきたが、効果がなかった。そこで、プーケット市は、市の健康影響評価(Health Impact Assessment, HIA)を実施し、その結果を踏まえて学童の肥満問題を解決するためのロードマップを策定した。このロードマップは最終的にMOUとして6者の間(市長、学校関係者、PTA代表、生徒代表、学校周辺における食品販売者、メディア)で締結され、肥満を防止するための取組が実施された。そのような状況であるプーケット市から、日本の児童肥満問題に関する取組の先進事例を紹介・指導できる専門家を是非派遣してほしいと要望が出されたため、福岡県保健医療介護部健康増進課から藤下真奈美専門家が2013年2月3日から2月9日までの期間派遣された。

2月4日

●学校視察

プーケット市が抱える児童肥満問題の現状把握のために、藤下専門家とともにプーケット市内の公立小中学校7校のうち、2校を視察した。

まず第1校目では、午前8時の国王敬礼後に全校生徒で取り組んでいる体操の様子を視察した。その後、肥満児童を残してそれ以外の生徒は教室に帰ったが、肥満児童はフラフープを200回行ってから教室へ戻るよう指導されていた。この一連の運動は平日毎朝行われており、運動後は各教室で牛乳を飲むようになっているとのこと。



朝の運動に取り組む児童

学校関係者の説明によれば、全生徒に対し、月に1度身長と体重を測定し、肥満児童の対象者を選定しているという。プーケット市には華人が多く、食習慣から華人の肥満児童率が特に高いとの説明であった。

また、学期末や年に4回開催される定期保護者会の場で、子どもの肥満防止に関する家庭での取り組みに関する説明会を実施し、啓発活動を行っているとのこと。先ほどの追加運動等も一定の効果があり、一時的に痩身に成功するものの、長期休み明け等にリバウンドしてしまうケースも散見されているという。また、近年の急激な自動車の普及により子の送迎も自家用車が一般的となってきたこと、このことが子どもの運動不足にもつながっているようである。全校生徒1900人(小学校1年～中学校3年)のうち、およそ15%が国の定める肥満児の定義にあてはまっているとのことであった。

その後、同校の給食調理場と食堂を見学。担当者によれば、タイでは小学生は無料の給食が支給され(約7割を国が負担、3割を市が負担)、中学生は自己負担にて給食調理場と併設された食堂で好きなメニューを選ぶシステムになっているとのこと。これはタイ全土の公立学校で同じシステムになっているという。

小学生の給食であるが、一日におかず2品と汁物、ご飯がセットになっていた。この学校は児童数が多い事情もあり、皿への盛り付けは全て児童が自身で行っており、更に給食が足りなければ中学生が利用する食堂の料理を自由に追加購入することも可となっているという。児童がどの程度の量を食べたのか、偏った盛り付けをしていないか等については確認がなされていないようであった。また、小学生の給食コーナーには週の献立表が掲げられており、カロリー表示もなされていたが、前述のようなシステムのため、その表示が意味をなしているのかについても疑問が残った。

最後に、7月に予定されている全国大会に出場予定である小学生エアロビクスチームの練習風景を見学した。このチームに2年前に参加して痩身に成功した元肥満児の体験談を聴取した。

●市長表敬訪問

まず、Somjai Suwansupana プークェット市長より、専門家派遣事業に関し、クレアの協力に対する謝辞が述べられ、市長からはプークェット市が抱える学童肥満問題について現状が説明された。市内には学校が少なく、一校あたりの生徒数が多くなっているため、教諭が生徒にできるケアに限界があるとのこと。是非、児童肥満問題における日本の取組を参考にしたいとのことであった。市長からは専門家の派遣元である福岡県が現在取り組んでいる国際事業についてどのようなものがあるのか質問がなされたため、同県が姉妹都市を提携しているタイ王国バンコク都との交流事業を中心に、インドのデリー州及びベトナムのハノイ市との交流事業について説明を行った。



市長表敬訪問の様様

●学校視察

第2校目でも、1校目と同様給食調理場及び食堂スペースを視察。中学生向け食堂にて追加注文を自由に行えるシステムはここも同じであり、更なるその食堂で販売されている食べ物が揚げ物やお菓子が豊富に揃っていたが、校内で販売されている飲料は水のみであり、ジュース類は一切販売されていなかった（7年前に校内での販売を禁止するよう取り決めがなされたとの説明有）。

2月5日、2月6日

●講義1～4 学校生徒向け

2日間に渡り、午前・午後1コマずつ、プークェット市内の公立学校4校の生徒に向けて講義が行われた。講義対象者は各校の肥満児童であり、それぞれ70名程度の生徒が受講した（当初は200～400人程度の参加者を予定していたようであるが、会場規模等の都合により直前に変更された模様）。なお、4校での講義内容は同一であったため、各コマ毎の詳細は省略し、質疑応答等は代表的なものを列記する。

講義内容

専門家からは、伝統的な日本の食事の紹介がなされ、一汁三菜という言葉や日本食が日本人の長寿に好影響を与えている一因であることが紹介され、毎日の食生活の大切さが説明された。次に、朝食の大切さが強調され、朝食摂取の有無は子どもの成長のみならず学校での成績にも影響を及ぼすということなどが説明された。また、DVDや写真等によって、日本の公立小中学校の給食の配膳する風景やメニューの一例も紹介された。中盤以降は肥満防止のための運動や体操の実演がなされ、生き生きと運動に取り組む児童の様子も見られた。



最後に、専門家により日本の学校標語が紹介され、翻訳者と児童による復唱がなされた。

なお、専門家が講義を行った学校の敷地を出て数十メートルの距離にお菓子屋台があり、講義を終えて次の学校へ移動する際、行列をなす小中学生の姿が見られた。プーケット市担当者によれば、6者MOUを締結する際に最も困難な相手だったのが学校周辺の食品事業者であり、その営業方法等の取り決めについては解釈及び現状の取り扱いがあまりない部分も多く、今後の検討課題であるとのこと。



講義風景

いずれにせよ、子どもの肥満問題は学校のみの取組ではなく地域、家庭が一体となり取り組む問題であると感じられた。

●子どもからの質問と専門家の回答

- ・なぜ、夜更かしは肥満の原因になるのですか。
→夜更かしすると朝起きるのが辛くなり、遅く起きてしまうため朝食を摂る事ができなくなる。その結果午後間に間食したり夜に食べ過ぎたりすることになり、肥満につながります。
- ・カロリーはどの程度を目安に計算したら良いですか。
→6～7歳の男児で一日3食の合計が1900Kcal程度が目安です。
- ・人はなぜ太るのですか。
→太る原因は、摂取する栄養に対し使用するエネルギー量が少ないことが主な原因です。それ以外に、遺伝的要因もあります。
- ・なぜ急いで食事するといけないのですか。

→食事をして脳が満腹であることを認識するのにおよそ20分かかるため、つい食べ過ぎるためです。

・太っている人は病気の人が多いのですか。

太っていると脂肪が心臓や血管に負担をかけるため、血管が詰まりやすくなるため成人病などの病気になりやすくなります。

・糖尿病の人の治療はどのようなものでしょうか。

→栄養指導を含めた食事療法と運動療法、服薬が必要となります。一度疾患すると治らないため、血糖コントロールのための投薬を行い、対症療法を行っていきます。

2月7日

●開講式

・市長挨拶及び写真撮影

※予定されていた次長スピーチは日程の都合により省略(市長の当日のスケジュール調整に関する事情と推察される)。

●講義5、6

講義内容

午前・午後2箇所のプーケット市保健センターにて同内容の講義が行われた。それぞれ、PTA役員や市医療サービス課職員、公立学校教職員等30名程度が受講した。

まず冒頭部分で日本における子どもの肥満問題の現状と傾向、肥満児の定義等について説明がなされた。内臓脂肪と皮下脂肪の違いが説明され、内臓脂肪が成人病の疾患につながる要因であること、子どもの成長にも悪影響を与えることも述べられた。肥満は遺伝よりも生活習慣との関係が強く、原因の3割が遺伝、7割が環境であることや、朝食摂取の有無は体力はおろか学力にも影響することが紹介された。

また、日本においては学校給食の対象児は中学生までとなっていることや、追加で好きな食品を購入することもできない等、タイの制度と異なる点についても個別に紹介された。

講義後半では、日本の給食風景を紹介し、給食当番制などが一般的であり、盛り付けの自由度が高いタイの方式との違いについて説明がなされた。

【意見交換内容】

専門家による講義の後、PTA役員から意見が述べられた(※括弧内は回答者)。

・子どもに運動が必要であることは理解しているが、放課後に塾通いしている子どもも少なくないため、運動のための時間確保が難しいのが現状である。また、学童スポーツイベントが市内では多く開催されているが、概ね肥満児は参加の機会がないため、肥満児の自信喪失につながっているのではないかと懸念されている。

・学童肥満防止キャンペーンも単発のものではあまり意味をなさない。予算化するなどして長期的に取り組む姿勢が必要なのではないか。→今後は継続的な予算化を行う予定である(市職員)。

・市内に急速に店舗を展開している食品チェーン店で、健康に良くないと思われる菓子類が数多く売られている。行政で販売規制できないか。→事業者に対してはMOUをもとに菓子の主原料の変更の指導等はできるが、販売品目の制限まではできない(市職員)。

・日本では子どもの肥満防止のためにファストフードのCMを規制するなどの法的措置は取られているのか。また、甘いものを食べ過ぎてはいけないというルールは、どのように徹底させているのか。→そういったCM等を規制するような法制度は日本には存在しない。しかしながら、食育基本法により定義づけられたバランスの良い食生活が学校で推奨されている(専門家)。

2月8日

●まとめ、最終報告

まず、藤下専門家から、学校視察及び肥満児童、学校関係者への講義を終えた所感が述べられた。

プーケット市の良い点として、次の点が挙げられ、これらは非常に有効な取組であるため今後も是非継続してほしいとの意見が述べられた。

- ・校内のジュース販売を禁止していること
- ・摂取カロリーに関する表示をしておき、児童の意識啓発を心がけていること
- ・保護者会での懇談肥満について考える時間の開設を行っていること

これに対し、プーケット市が抱える問題点、課題としては以下の事項が挙げられた。

- ・食堂で児童が給食時間以外に自由におかずやお菓子を購入できること
- ・給食の盛り付け及びおかわり等が自由であること(せっかくのカロリー表示が意味をなさない)
- ・両親による自動車での送迎通学が一般的であり、歩く機会が不足していること
- ・運動場が狭かったり、体育館がない学校がほとんどであること
- ・子どもが家庭でどのような食生活を送り、どのような生活習慣を身に付けているのかについて学校側が把握していないこと

これらの問題点を解決するための一案として、以下の通り「食事編」と「運動編」「日本の取組」というテーマで学童肥満防止のためのプログラムが提案された。

(食事編)

- ・日本ではバランスよく食べるためのタンパク質、炭水化物、野菜を赤と黄色と緑で色分けして表現していることを紹介。タイでもこの色分けを採用し、栄養バランスを考えるときの指標としてはどうかと提案がなされた。
- ・上記三色ごとに摂取項目を分けて保護者と担任が事後確認するシートの様式を紹介。

(運動編)

- ・有酸素運動の測定方法(メッツ単位：メッツ×時間＝エクササイズ量)を紹介。肥満児は膝と腰に負担がかかるため水泳が特に効果的であり、子どもに運動の具体的な数値目標を決めさせることがやる気の喚起につながると説明がなされた。

(日本の取組み)

- ・日本では、小児肥満対策推進キャンペーンなど、年間を通じたキャンペーンや食育推進全国大会などが積極的に開催されており、その中で栄養学の専門家の講演会やパネルディスカッション、料理講座などが行われていることが紹介された。

●プーケット市からクレアへの質問

最後に、プーケット市役所からクレアシンガポール事務所に対し、「児童肥満問題の解消に向けた次のステップはどのようにすべきか？」という質問がなされた。この質問に対し、「問題解決のためにまず外部の人間の意見を聞くことは重要なことである。今回の藤下専門家からの提言を関係者全員で話し合い、プーケット市の環境に合った改善策を考えていただきたい。その中で、当事務所の支援が再度必要となったときはご相談をいただきたい。」と回答した。

所感

豊かさから来る弊害のひとつである児童肥満問題は、自治体が学校と家庭や地域を含めた社会の有機的な連携により問題を解決していく姿勢が不可欠であり、日本では高度経済成長以後、様々な取組みが行われてきた。

日本がかつて経験してきたように、この問題に直面しはじめたプーケット市にとって、今回の専門家の一連の講義で紹介された日本の自治体の事例紹介及びそれに基づいた助言内容が、今後の同市の取組のための参考となればこのうえない幸いである。

クレアの事業を通じて、日本と海外の自治体レベルでの国際交流のきっかけが生まれることを願ってやまない。

(タイ・プーケット市出張時における聞き取り等)

(長崎市派遣・田中所長補佐)