

# タイ王国プーケット市における 学童肥満問題に関する指導

福岡県保健医療介護部健康増進課技術主査 藤下 真奈美

## プーケット市が抱える肥満問題

プーケット市における7つの学校では、学童の肥満問題が深刻化しており、近年では肥満率が16.4%にまで上昇していました。これまで、プーケット市でも健康影響評価を実施しており、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、最終的に6者（市長、学校関係者、PTA代表、生徒代表、学校周辺の食品販売者、メディア）の間でMOU（組織間の合意事項、覚書）が締結され、肥満問題に対する取り組みが行われてきました。しかし、これまでの取り組みからは思うような効果が得られず、クレアへの専門家派遣による指導の要請に至りました。これを受け、私が2013年2月3日から7日間、同市へ指導のため派遣されることとなったのです。

派遣先では大きく次の2点を指導しました。

### ①市立学校の小中学生への指導

日本における学童肥満問題の背景、取り組み、肥満防止のための健康な食事や運動の指導

### ②教職員及び市職員（医療サービス課職員）への指導・提案

日本での学童肥満の問題を克服するための政策や取り組みの紹介、プーケット市の状況に適した学童肥満問題を克服するための有効な食事プログラム、運動プログラムの提案、各ステークホルダーに肥満問題を効率的に啓発する方法についての提案

## 日本と大きく異なる学校の状況

市内の4つの小中学校の生徒、教職員、PTA、市医療サービス課の職員に対して、次の5つのテーマについて講義を行いました。

### （1）日本における学童肥満の現状

日本の食をめぐる現状として、栄養バランスが偏った食事や不規則な食事が増加し、肥満や生活習慣病が増加していること、伝統ある食文化が失われつつあることから、子どもの食生活にも影響が出ていることを説明しました。生徒対象の講義では、日本の学童用肥満度判定曲線を紹介し、自分がどこに当てはまるか考えてもらいました。教職員などを対象とした講義では、それに加え、肥満度の計算方法、学童期の肥満が思春期肥満、成人肥満に移行すること、最近の子どもの肥満の傾向として内臓脂肪型肥満が増えていることを説明し、生活環境に起因する肥満が比較的多いことについて問題提起をしました。

### （2）日本の子どもの食事の問題

生徒対象の講義では、自分の食生活に問題がないか、質問形式で講義を進め、朝食の大切さ、規則正しい生活の大切さについて特に重点的に説明しました。教職員などを対象とした講義では、朝食欠食や食事環境が子どもの肥満に関係していること、朝食摂取は学力や体力テストにも関係していることを説明しました。

### （3）生活習慣と肥満について

規則正しい食生活を送らないと肥満につながる危険性があることや、生活習慣に起因する病気（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）について説明しました。

### （4）日本の学童肥満問題への取り組み（食育）

教職員などを対象とした講義において、日本では「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる「食育」を推進するため、食育推進基本計画が策定されたことを説明しました。計画に基

づいた家庭、学校、保健所、地域それぞれにおける食育の取り組みや、食育や小児（学童）肥満に対する主なイベント・運動について紹介しました。また、これらの取り組みによる効果についても紹介しました。

#### （5）肥満防止のための健康な食事・運動

日本型食生活（一汁三菜）の紹介やバランスのよい食事の摂り方、おやつのカロリーと適正摂取量、太らないための食生活について説明しました。また、肥満防止の運動について、生活運動量の消費カロリーの紹介と適正運動量について説明しました。教職員などを対象とした講義では、それらに加え、食事バランスガイドの紹介、肥満の原因となる食生活と行動についても説明しました。

学校の視察において、市の担当者および学校関係者によれば、8年前から校内でのジュースや炭酸飲料の販売を中止しているとのことでしたが、食堂では生徒が自由におかずやお菓子を購入できる環境にあり、学校のすぐ外では業者がジュースやお菓子を販売しているという状況でした。また、



学校で肥満問題を取り上げた記事を掲載



校外では業者がジュースやお菓子を販売

プーケット市では校区が存在しないため、通学はほとんどバイクや車で親が送迎していること、都会で校庭が狭く運動する場所が限られていること、日本に比べ体育の時間が少ないことなど、子どもの生活環境において、いくつかの問題提起を行いました。これらについては、市職員や学校関係者なども問題視しており、なかなか改善できない現状を聞くことができました。

## タイでも食育を

講義や意見交換会において、生徒や担当の市職員、学校関係者から多くの質問や意見をいただきました。それらを受けて、学校と家庭の連携の取り方や行政の介入方法などの提案を行ったところ、取り組み後の評価のためにぜひ来年も来てほしいとの言葉をいただきました。これらが今後新しい取り組みを行うきっかけになればと思います。

子どもの肥満はそのまま大人の肥満、生活習慣病につながる事が多く、それゆえに学童肥満に本気で取り組んでいる市や学校関係者の真剣さがかがえました。タイでも食生活の欧米化は進んでおり、学校でのジュースや炭酸飲料の販売中止、ファストフード店のCM規制など、正しい食生活を子どもの頃から身に付けるための規制や取り組みは進んでいるように感じました。一方で、飲食店でのカロリー表示がほとんど見られず、普段自分たちが食べている食事のカロリーを知らないなど、食事に関する知識や意識が不足していることが問題点と考えられました。

今回の派遣は、私にとって異国の問題を通して、日本の課題や取り組みについて改めて整理するいい機会となりました。微力ながらも国際協力に関わることができ、自分の今後の業務の励みになる貴重な経験をさせていただきました。



終了式後に市・学校関係者と記念撮影