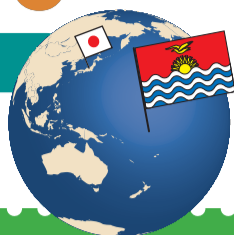


# 地球ひろば

ともに つくる ぼくらの未来

協力: JICA (ジャイカ)  
https://www.jica.go.jp/hiroba/

キリバス



今週のリポーター

■菊池雅子さん……JICA大洋州生活習慣病対策プロジェクトの地域保健の専門家(2015年11月から)。日本のがん病棟で看護士として働いた後、ガーナの農村で青年海外協力隊として保健活動をした際、病院での治療だけでなく、病気の予防、誰もが病気にかかっても豊かに生活を送れる地域づくりに貢献したいと思い、地域保健の道を歩み始めました。



巡回型の健康診断に参加する村の住民

## 「生活習慣病」 南の島でも



南太平洋に位置するキリバスやフィジーなど大洋州諸国で取れる魚や果物

3800万人  
世界で1年間に生活習慣病で命を落としている人の数

日々の生活の中で繰り返し行われていることを生活習慣といいますが、野菜不足、甘いものや脂っこいものとりすぎ、たばこ、運動不足など、不健康な生活の積み重ねで起こる病気のことを生活習慣病と言います。全身に栄養分や酸素を運ぶために必要な血管の内側に脂がたまって血液が流れにくくなり、心臓や肺、体の臓器の具合が悪くなり、高血圧、心臓病、糖尿病などを引き起こします。近ごろでは、子どもたちにも生活習慣病やその予備群が増えていることもわかっています。世界では、毎年3800万人(世界で亡くなる人の約7割)が生活習慣病で



村の福祉活動の様子  
健康増進グループ

亡くなり、そのうち1600万人が早期死亡とい  
って、70歳の誕生日を迎える前に命を落と  
しています。SDG(持続可能な開発目標)  
3では、生活習慣病による早期死亡を2030  
年までに3分の1に削減することを目標に  
しています。

### 肥満大国キリバス

健康に必要な野菜を食べることが  
できているのは100人中2人未満

生活習慣病は一昔前まで、先進国の裕福  
な人がかかりやすい「ぜいたく病」と思わ  
れていましたが、現実とは違ってくるのがわかって  
きています。背景には、生活様式、ファスト  
フードや加工食品の普及などによる食習慣  
の変化が急速におきていることが挙げられ  
ます。開発途上国でも患者数は増加の一途  
をたどっており、南太平洋に位置するキリ  
バスもその国の一つです。キリバスはサンゴ  
からなる島国で、かつてはココナツやパンの  
実などの自生植物や近海で取れる魚介を主  
食にして栄養価の高い食事をとってきまし  
た。しかし近年、商業が発達し、スーパーマ  
ーケットや小売店が増えて、海外からの輸  
入品の缶詰やインスタントラーメン、お菓  
子が手軽に安く手に入るようになり、住民  
の食生活は大きく変わりました。ところが、  
同じ輸入品でも、新鮮な野菜は、キャベツ

1個2000円と高価で、一般家庭では手が届き  
ません。最新の調査では、キリバスの人の1  
00人中2人未満しか、世界保健機関(WHO)  
が推奨する野菜(1日小鉢5皿)をとって  
いないことがわかりました。100人中81人が  
肥満で、高血圧は100人中33人、今後も増え  
続けることが危惧されています。

### 健康な村づくり

生活習慣病予防の推進のための支援

JICAはキリバスの保健省と一緒に、  
健康課題について学びあい、話し合うための  
組織を村ごとにつくり、村の人たちが思い描  
く「健康な村」に近づくように体制づくりを  
支援しています。例えば、村の家庭菜園を増  
やしたり、公共の場での禁煙ルールの徹底、  
スポーツの振興など、個人の努力では難し  
いことも、皆の知恵と力を結集することで、  
実現に近づくと考えています。



生活習慣病予防を呼びかけるイベントを  
ダンスで盛り上げる子どもたち

## はじめよう SDGs

調べてみよう  
考えてみよう

3 すべての人に  
健康と福祉を

Q1 世界では、5歳に満たない子どもたちが毎日1万  
6000人、1年間で590万人、命を落としていると  
いわれています(2015年時点)。どんな理由で命を落し  
ているのだろうか、調べてみよう。

Q2 自分自身そして家族がずっと健康でいられるよ  
う、日々の生活でどんなことに気をつけたら  
いだろうか、考えてみよう。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

持続可能な開発目標 SDGs

(Sustainable Development Goals)

2015年に国連の場で加盟国が決めた30年までの世界の目標です。



## 健康でいるために

SDG3では、あらゆる  
年齢の人々が、健康的に、  
安心して、いきいきと生活  
を送れるようにすることを  
目指しています。世界には、  
予防できる病気で命を落  
としてしまう子どもたち  
や、貧しさ故に、薬が買  
えなかったり、安心できる  
医療サービスを受けられ  
なかつたりする人たちが  
います。また、日本と同様に、  
交通事故、不健康な食生  
活による生活習慣病や、  
精神的なストレスが原因の  
病気を抱えていたりする  
人々も多くなります。何歳  
になっても、健康でいられ  
るために、私たちはどん  
なことができるでしょう。