

プラネタリーヘルスとは

「プラネタリーヘルス」は、人や動物と地球の健康のつながりを重視し、それらを総合的にとらえ社会・経済・生態系にアプローチしていくという考え方です。私たちの健康は健全な地球環境に支えられていますが、人間の活動がもたらす環境汚染が深刻化し、地球の健康状態は限界に近づいています。

この地球の環境の限界を超えない範囲で、人々が健康で文化的に生きるための社会的な最低限の基盤を確保し、持続可能な人類の健康と繁栄を追求していくことがプラネタリーヘルスの目指すものです。

気候変動による人々の「食・栄養」への影響

2024年時点で、世界では約3億9,000万人が低体重、約25億人が過体重であると推定されています（WHO推計）^[1]。適切な栄養状態とエネルギーバランスの維持は健康の基盤ですが、その達成は個人の選択だけでなく、社会的・環境的要因に大きく左右されます。

特に、気候変動の影響を受けやすい国々では、この課題は地球環境の持続可能性とも密接に関連しています。気候変動に伴う洪水や干ばつの頻発は、食料供給の不安定化を引き起こし、低栄養のリスクを高めます。

一方で、生態系の変化により伝統的な農作物の栽培が困難となり、安価で保存性が高い一方で、栄養価が偏りがちなインスタント食品等への依存度が高まる国も増加しています。この食環境の変化は、過剰なカロリー摂取を助長し、過体重や肥満の有病率を上昇させています。

食と地球の健康

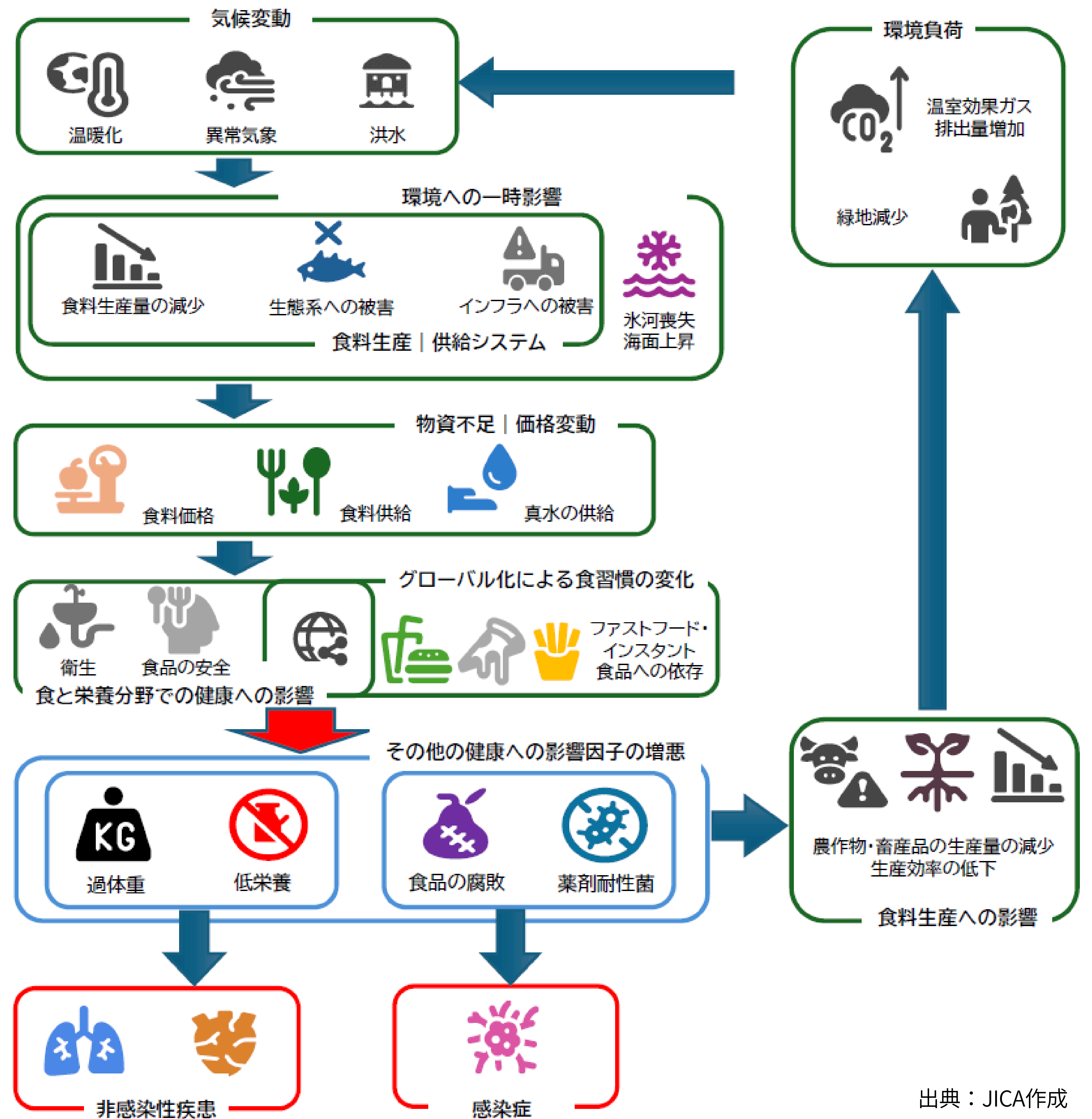
私たちの食は、地球環境と相互に影響し合う複雑なシステムの一部です。

食が地球に与える環境負荷：

食料の生産から加工、流通、消費、廃棄に至るフードシステムは、世界の温室効果ガス排出量の約30%を占め、水資源の過剰利用や森林破壊の主要な要因となっています^[2]。これらのプロセスは、生態系の劣化や生物多様性の喪失を加速させ、地球環境に深刻な影響を及ぼしています。

地球環境から食への影響：

こうした環境負荷は、やがて食の安全性と安定性を脅かします。化学物質による水質汚染は食材の汚染を引き起こし、生態系の破壊は将来的に利用可能な食材の種類や量を減少させます。この負のフィードバックを断ち切り、持続可能なフードシステムを構築することは、人間の健康と地球環境の双方にとって不可欠です。



人と地球の健康を映す「食と栄養」：プラネタリーヘルスの視点の必要性

人口増加に伴い食料需要が急増する中、人の健康を守りながら、食と栄養の選択を通じて地球環境への負荷を低減することが求められています。こうした「人間の健康、社会、環境を統合的に捉える視点」こそがプラネタリーヘルスの理念であり、今後の国際協力に不可欠です。

ソロモン諸島 | 村全体で健康になる「ヘルシービレッジ」^[3]

島嶼国ソロモン諸島では、近年の輸入食品の増加や気候変動の影響により、住民の食生活が急速に変化し、生活習慣病が死亡原因の6割以上を占めるまでに急増しました。

さらに、低栄養、マラリア、下痢症、水衛生の不備といった多様な健康課題が相互に作用し、住民の健康に深刻な影響を及ぼしていました。

こうした複合的な課題を解決するためには、農業、水・衛生、保健、教育を含む分野横断的で統合的なアプローチが不可欠でした。

この課題に対し、JICAは「ヘルシービレッジ推進プロジェクト」を通じて、WHOのセッティングアプローチに基づき、コミュニティ全体の健康水準を底上げするために多角的な取り組みを進めました。住民主体で課題解決を図る仕組みが生まれ、地域全体で健康を再生するモデルとなりました。



【プロジェクト実施前】
インスタント麺+コメの
炭水化物に偏った食事



【プロジェクト実施後】
再び作られるようになった
地域野菜を活かした伝統食

プラネタリーヘルスからみると

土づくりから始めるプラネタリーヘルスの実践

プラネタリーヘルスが目指すのは、人と地球の健康を両立させることです。

これは、気候変動や海面上昇といった環境変化に対応しながら、地域の健康課題を解決することを意味します。

ソロモン諸島では、肥満予防のために野菜摂取を促進することが重要な課題でした。しかし、海面上昇や高潮の影響で浜辺の村では土壌が塩分を含み、野菜が育ちにくい状況にありました。その結果、住民は加工食品に依存しがちになり、低栄養や生活習慣病のリスクが高まっていました。

この課題に対し、プロジェクトでは住民が自宅で野菜を育てられるよう、キッチンガーデンを導入しました。農業省の協力を得て、土づくりや肥料の工夫を学び、塩害に強い栽培方法を取り入れることで野菜の生産を可能にし、野菜摂取頻度が増えました。



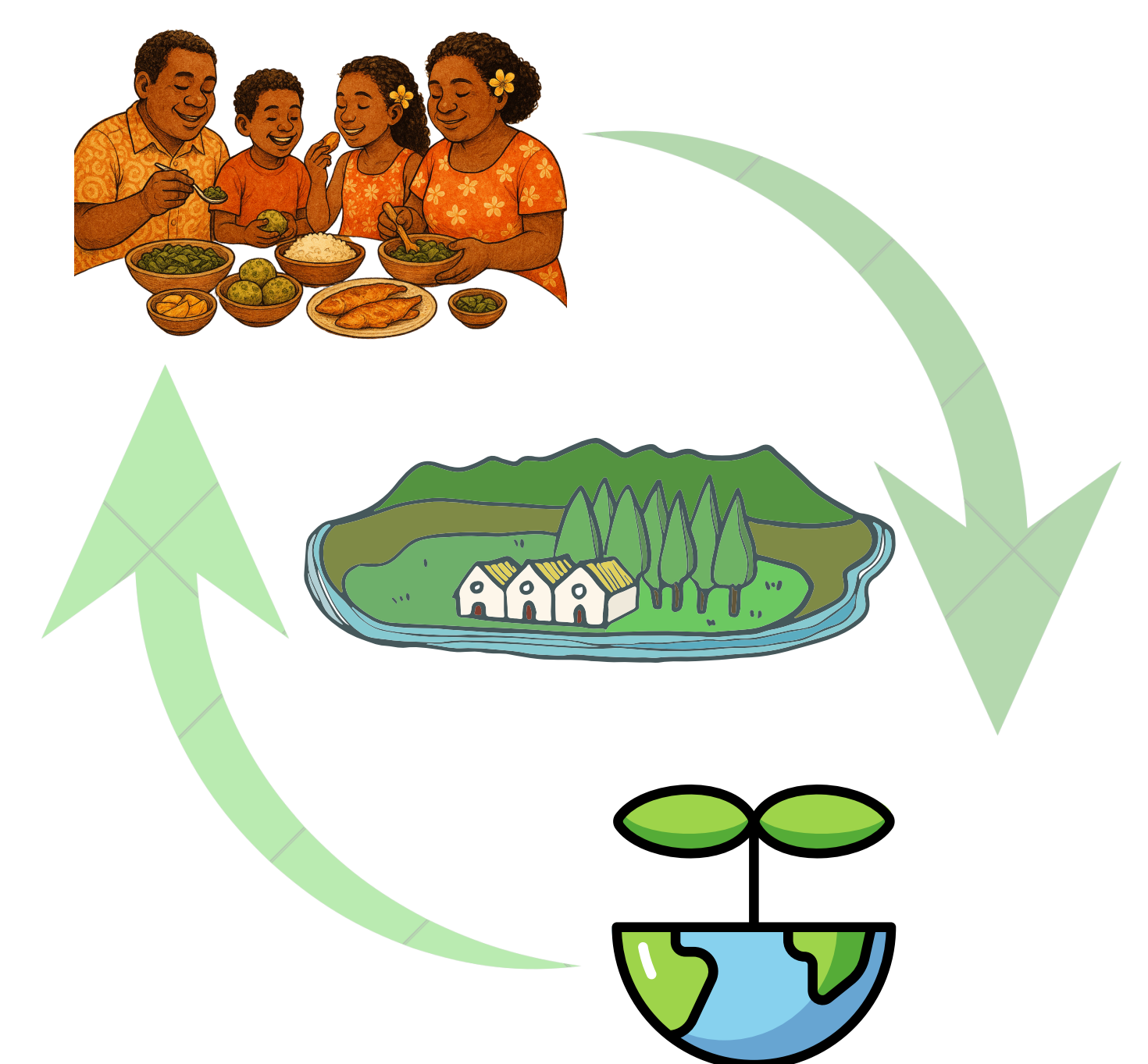
栽培された伝統的野菜トロロアオイ

「食と栄養」の見直しから広がる地球環境と人の健康の好循環

その鍵となるのが「食と栄養」の見直しです。ソロモン諸島では、加工食品の消費拡大により食品パッケージの川への投棄が増え、川の環境が悪化し、蚊の増殖によってマラリア感染が拡大するという「環境と人の健康の悪循環」が生じていました。

この課題に対し、ヘルシービレッジの取り組みでは、健康教育を通じて食生活の改善を促しました。その結果、加工食品に偏りがちな食生活が見直され、食品パッケージの投棄が大幅に減少しました。さらに、住民による清掃活動とあわせて川の環境が改善され、マラリア感染も抑えられました。

この一連の取り組みは、食生活の改善がごみ問題の緩和や感染症リスクの低減につながることを示し、人と地球の健康を同時に叶える「好循環」を生み出すモデルとなっています。このモデルは、他の島嶼国や気候変動の影響を受ける地域にも応用可能な、持続可能なコミュニティづくりのヒントとなります。



出典

[1] WHO (2024) [Fact Sheet on Malnutrition] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition/> (アクセス: 2025年10月)

[2] Willett, W., et al., (2019) in Lancet (2019) vol.2:393 [Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems] pp.447-492.

[3] 野村、牧本 (2024) [論考: 複雑化する栄養問題へのマルチセクター/マルチ ステークホルダー・アプローチの実践による対応] [1-3_ronko_nomura030-041.pdf](https://www.jica.go.jp/oda/project/1500303/index.html) (アクセス: 2025年10月)

[4] ヘルシービレッジ推進プロジェクト | ODA見える化サイト、<https://www.jica.go.jp/oda/project/1500303/index.html> (アクセス: 2025年10月)