

## 「超高齢化を迎えるシンガポールの 健康寿命を延ばす取り組み」

周辺アジア各国も含め、数多くの市場・企業等調査業務実績を持つ。グループ会社の Crossborder Pte Ltd と二人三脚で、日本企業の M&A、現地パートナーシップ構築を準備段階である川上の調査から実施段階である川下のコンサルティング/アドバイザリーまでのサービスを提供。高い情報収集能力で企業の商談、進出、会社運営をきめ細かくサポート。



高齢化が急速に進むシンガポール。世界保健機関（WHO）によると、2019 年時点の平均寿命は 83.22 歳で、日本、スイス、韓国に次いで世界第 4 位。65 歳以上の占める割合は、2012 年の 11.1% から 2022 年には 18.4% に、さらに 2030 年には 23.9% まで増えると予想されています。政府は、さまざまな高齢化対策を講じてきましたが、最近取り組みを強化しているのが、予防医療です。

### ＜ホームドクターで予防医療＞

その最新の取り組みは、2023 年に導入された予防医療プログラム「Healthier SG」です。これは、住民がホームドクターと長期的な関係を築くことを目指す取り組みで、このプログラムに参加する公立や民間の総合診療所から自分のホームドクターを選び、体の状態に応じた健康診断、ワクチン接種、運動、食事などの健康づくりプランを提示してもらい、定期的にフォローしていくというものです。

まず 60 歳以上を対象に始まり、現在では 40 歳以上に広がりました。ホームドクターによる診察や国推奨の健康診断、予防接種にかかる費用は、政府が全額負担します。

### ＜「健康な生活」でポイント獲得＞

ただ寿命が延びても病弱な高齢者が増えては本人の生活の質が下がり、家族の負担、国の負担が増えます。このようなことにならないために、政府は健康的な生活を送るよう推奨する取り組みを以前から進めています。2015 年には、ウォーキングを推奨するための「National Steps Challenge」という仕組みを設けました。

この仕組みでは、参加者はまず「ヘルシー365」というアプリをダウンロードし、ウォーキングや運動をするとポイントがたまり、スーパーや飲食店の商品、鉄道やバスの交通費に交換することができます。歩数や運動量を把握する腕時計も政府が無償で配布しています。健康増進庁（HPB）が認証する「Healthier Choice」というマークがついた食品や飲料を購入した場合も、ポイントがたまる仕組みになっています。

### ＜各地で無料フィットネスプログラム＞

この「ヘルシー365」アプリでは、無料で参加できるヨガ、気功、ダンス、エアロビクスなどのフィットネスプログラムの予約をすることもできます。予算を出しているのは、HPB。これらのプログラムは住宅地やビジネス街などの公園や公民館などに加え、民間のフィットネススタジオなどあちこちで開催されていて、事前に予約をすれば誰でも参加できます。私が通っているヨガやダンススタジオでも、週に 5~6 時間は HPB のプログラムが行われています。

予防医療、ポイント付与、無料フィットネスと至れり尽くせりですが、目的は保健歳出の抑制です。高齢化とともに慢性疾患を持つ国民も増え、高血圧は国民の 32%、脂質異常症（高脂血症と高コレステロール）は 37% に上ります。

このまま生活習慣病が広がれば、歳出の拡大は免れません。多少の「アメ」を与えてでも健康を維持してもらうことが必須なのです。



【公園でヘルシー365の無料エクササイズに励む市民】

こちらの記事は、中国新聞 SELECT

「最前線ビジネスサポーター発」にも一部掲載されました。