


5. シンガポール

(1) 健康増進局による健康的な食品を選択するためのシンボルマーク

機関	健康増進局 (Health Promotion Board: HPB)
施策名	より健康的な選択シンボル (Healthier Choice Symbol)
関連法令	情報なし
目的	消費者がより健康的な食品を選択できるよう、シンボル表示により支援する
対象者	一般消費者、食品企業、食品輸入業者、小売店、卸売業者、仕出し業者
手段	健康増進局が、ガイドライン (Healthier Choice Symbol Nutrition Guidelines) に沿って、基準を満たす食品を認定することにより、シンボル使用を許可する
目標値等	情報なし
活動状況	現在、60 食品グループ (コンビニ食品、調味料、飲料、朝食シリアル等) から 2,600 製品にシンボル表示されている。
効果	情報なし
参考文献	<p>1. Health Promotion Board: Healthier Choice Symbol https://www.hpb.gov.sg/food-beverage/healthier-choice-symbol</p> <p>2. Healthier Choice Symbol Nutrition Guidelines https://www.hpb.gov.sg/docs/default-source/default-document-library/hcs-guidelines-(april-2017)-edited.pdf?sfvrsn=1797eb72_0</p> <p>3. WHO: Healthier Choice Symbol Programme https://extranet.who.int/nutrition/gina/en/node/22936</p> <p style="text-align: right;">(アクセス日 : 2017 年 12 月 22 日)</p>



(2) 健康増進局によるフードガイドの改訂版²

機関	健康増進局 (Health Promotion Board: HPB)
施策名	私のヘルシー・プレート (My Healthy Plate)
関連法令	情報なし
目的	シンガポール政府は、すべてのシンガポール人の標準的な基準として 1988 年にシンガポール食生活指針を策定した。この食生活指針は栄養素ベースであったため、より国民に分かりやすくするため、1995 年に食品ベースの健康的な食事ピラミッド (Healthy Diet Pyramid) が策定され、2009 年改訂版が活用されてきた。 その後、国民の健康的な食習慣の実践を促進するために、家庭での食事でも外食でも活用可能なシンプルな教育ツールとして 2014 年 7 月に健康増進局が私のヘルシー・プレート (My healthy Plate) を発表、同年内に既存の健康的な食事ピラミッド (Healthy Diet Pyramid) と置き換えることとした。
対象者	すべてのシンガポール国民
手段	健康的な食事ピラミッド (Healthy Diet Pyramid) と比較して、私のヘルシー・プレート (My Healthy Plate) はバランスのよい食事及び健康的な食習慣を強調している。 <ul style="list-style-type: none"> ・プレートの半分は果物と野菜 ・プレートの 4 分の 1 は全粒穀類 ・プレートの 4 分の 1 は肉類 ・健康によい油を使用しましょう ・(他の飲料ではなく) 水を選びましょう ・活動的になりましょう 
活動状況	一般消費者向けの教育ツールとしてだけでなく、学校における健康的な食事プログラム (Healthy Meals in Schools Programme) にも導入されている。
効果	現時点では効果に関する報告書はない
参考文献	1. Lee BL. Dietary guidelines in Singapore. Asia Pac J Clin Nutr. 2011;20(3):472-6. 2. Health Promotion Board: 新着ニュース Health Promotion Board Introduces My Healthy Plate to Inculcate Healthy Eating Habits amongst Singaporeans https://www.hpb.gov.sg/article/health-promotion-board-introduces-my-healthy-plate-to-inculcate-healthy-eating-habits-amongst-singaporeans


² 平成 19 年報告書 p.227 「第 14 章シンガポール 5 (3) その 3」の更新情報。

	<p>3. Health Hub: My Healthy Plate</p>
--	--

<https://www.healthhub.sg/programmes/55/my-healthy-plate>

(アクセス日 : 2017 年 12 月 22 日)


(3) 健康増進局による学校における健康的なプログラムの提供

機関	健康増進局 (Health Promotion Board: HPB)
施策名	学校における健康的な食事プログラム (Healthy Meals in Schools Programme)
関連法令	情報なし
目的	学童期から子供達が健康的な食習慣を身につけることを目的として、学校にて子供達がより健康的な食品や飲料を選択できるよう支援するプログラム。教育省との連携の下、現場では教員及び食堂業者の協力を得て実施されている。
対象者	学童、教員、食堂業者
手段	<p>本プログラムを実施する学校の食堂業者はガイドラインに従わないといけない。これには以下に項目が含まれる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脂肪、糖分、塩分の減少 ・全粒粉、果物・野菜の提供 ・主要な4食品群（玄米／全粒粉パン、肉類、野菜、果物）で構成される健康的なセットメニュー（Healthy set menu）の提供 <p>→これにより学童が自身の成長に必要な栄養を摂取することが可能となる</p> <p>更に具体的な基準は以下のガイドラインを参照のこと Healthy Meals in Schools Guidelines https://www.hpb.gov.sg/docs/default-source/default-document-library/healthy-meals-in-schools-programme-criteria28038bf6468366dea7adff00000d8c5a.pdf?sfvrsn=0</p>
目標値等	情報なし
活動状況	<p>食堂で提供するメニューの材料として Healthy Choice Symbol 表示の食材を選択しており、また、健康的なセットメニュー（Healthy set menu）の提供にあたって、My Healthy Plate を導入する等、一般消費者向けのプログラムと連携して実施。</p> <p>就学前児童を対象とした同様のプログラム（Healthy Meals in Pre-Schools Programme）も子供ケアセンターや幼稚園などの各施設で実施されている。</p> 
効果	現時点では効果に関する報告書はない
参考文献	<p>1. Health Promotion Board: Healthy Meals in Schools Programme https://www.hpb.gov.sg/schools/school-programmes/healthy-meals-in-schools-programme</p> <p>2. Health Promotion Board: Healthy Meals in Pre-Schools Programme https://www.hpb.gov.sg/schools/school-programmes/health-promoting-programmes</p>

	-for-pre-schools/healthy-meals-in-pre-schools-programme
--	---

(アクセス日 : 2017 年 12 月 22 日)

(4) 健康増進局による身体活動プログラムの提供

機関	健康増進局 (Health Promotion Board: HPB)
施策名	身体活動プログラム (Physical Activity Programmes)
関連法令	情報なし
目的	国民の活動的に生活するよう支援するプログラム
対象者	すべてのシンガポール国民
手段	<p>1) The National Steps Challenge™ 世界初のポピュレーションベースの歩数計を用いた身体活動推進プログラム。 1日 10,000 歩以上推奨。職域にも導入されており、月別テーマの設定や目標レベルに達すると報奨システムにより参加者の動機を継続させる工夫を行っている。</p> <p>2) Sunday@ The Park 日曜日に家族で、友人と公園や屋外スペースでの運動を推奨するプログラム。家族単位だけではなく、性別、年齢グループ別にも様々なトレーニングプログラムが展開されている。</p> 
目標値等	情報なし
活動状況	<p>1) The National Steps Challenge™ 第1ステージの成功を受けて、第2ステージ（企業等の職域にも拡大）を実施。現在、第3ステージ（2017年10月28日~2018年4月30日）を実施中である。 https://www.healthhub.sg/programmes/37/nsc</p> <p>2) Sunday@ The Park 各プログラムはホームページで公開されており、オンライン申し込み可能 https://www.healthhub.sg/programmes/33/sundays-at-the-park</p>
効果	情報なし
参考文献	<p>Health Promotion Board: Physical Activity Programmes https://www.hpb.gov.sg/healthy-living/physical-activity/physical-activity-programmes</p> <p style="text-align: right;">(アクセス日 : 2017年12月22日)</p>