



「自立体カプログラム」の様子。  
学校で行われている体力テストのような運動能力を測定するものではなく、中高年の方が、日常生活に必要な「自立体力」を測定することができる。

# タイの健康寿命を延ばすために 日本の運動文化を浸透させる挑戦

タイ

「日本の介護予防システム適用による高齢者の健康寿命延伸に関する案件化調査」2015年5月～2016年3月  
「日本の介護予防システムを活用した高齢者の健康増進に係る普及・実証事業」2018年1月～2022年8月  
静岡県 羽立工業株式会社

世界初のプラスチック製シャトルコック(バドミントンで用いる羽根)を開発した羽立工業株式会社は、「世界を健康で楽しくする」をミッションに掲げ、健康増進支援サービス事業も展開しています。今回調査を行ったタイは、近い将来、高齢化による医療介護費用の増加が予想されており、同社の「自立体カプログラム」は、タイ保健省からも高く評価されています。タイ国民の健康寿命を延ばす取組について、同社の松浦伸行取締役と福井翔太さんにお話をうかがいました。

タイ王国(Kingdom of Thailand)  
首都:バンコク  
人口:6,609万人  
(2022年 タイ内務省)  
面積:51万4,000km<sup>2</sup>(日本の約1.4倍)  
気候:熱帯モンスーン気候(首都近辺)  
(年間平均気温:約29℃)



ヌーン、ソーン、サム、シー……(タイ語で1、2、3、4……)と参加者全員で声出ししながらトレーニング。

## Episode

2050年には、人口の30%が65歳以上になると予測されているタイ。中進国に分類される中で最も高齢化のスピードが速い国の1つであり、タイ政府は税制改革や社会保障制度の見直しを進めています。高齢化に伴う課題の対処には、日本の高齢化に関する知見を参考にしており、政府間でも情報共有を行っています。



「自立体カプログラム」で使用する教材は、日本語をタイ語に翻訳して提供した。

(注1)測定基準の変更が必要となる可能性  
実際に高齢者の体力データを確認すると、生活習慣や文化の違いによる体力の違いがあることがわかりました。そのため、現地調査でタイの高齢者の体力データを収集・研究し、タイ独自の測定基準を設けました。

(注2)Thai PBS  
首都バンコクにあるタイの公共放送局です。ニュース、ドキュメンタリー、教育番組などを扱っています。

会社名:羽立工業株式会社  
本社:静岡県湖西市  
設立:1950(昭和25)年4月  
代表者:代表取締役 中村 哲也  
社員数:27名(契約社員等を含む)  
(2025年1月現在)

事業内容:スポーツ用品、レクリエーション用品の製造販売、各種プラスチック成形、研究開発業務等  
<https://hatachi.jp/>



## 再挑戦でつかんだ中小企業のミッション タイの健康寿命を延ばせ

日本と同じように、タイでも高齢化、高齢者の健康問題は、社会の大きな課題になっています。また、健康寿命という考えが日本ほど浸透しておらず、実際に当社がタイで体力テストを行ったところ、参加者の体力レベルは日本と比較すると低い傾向にあり、体力レベルの測定が困難な高齢者も多数いました。当社は、不健康は個人だけの問題ではなく、家族、国にも影響を与えてしまう問題と考えています。当社は1996年からタイに進出しており、現地の事情はもちろん、タイのすばらしさを知っていましたので、当社の健康増進支援サービス事業でタイに貢献できないかと考えるようになりました。

そんな時、ODA事業を専門に行っているコンサルティング会社と知り合い、JICA民間連携事業に挑戦することを決意しました。1度は不採択となってしまうりましたが、諦めず再挑戦し、2回目の応募で採択され、本調査をスタートさせることができました。

## 500人以上が体力向上の効果を実感! タイで進化した「自立体カプログラム」

本調査で使用した当社の「自立体カプログラム」は、3つの工程に分かれています。

1つ目は自立体カテストです。スムーズな歩行が行えるか、体の柔軟性はあるか、姿勢の維持ができるか、指先で物をつかむ、動かせるか、といった日常生活を送る上で、必要な体力を測定します。

2つ目は弱点の把握です。体力テストで現状の体力レベルを把握し、維持向上のためのトレーニングメニューを提供します。

3つ目はトレーニングです。体力レベルに合わせたトレーニングメニューを行うことで、自立体力を向上させ、健康寿命を延ばします。

上記に加え、プログラムの持続的な運営を目的として、運営スタッフ育成システムや指導ツールなども提供し、現地スタッフだけで「自立体カプログラム」を行うことができる体制を構築しました。自立体カテストの測定基準は、当初日本の既存データに基づいて作

成していました。しかし、文化の違いなどにより測定基準の変更が必要となる可能性<sup>(注1)</sup>が明らかになったため、タイ独自の測定基準を新たに作成しました。これは容易な作業ではありませんでしたが、タイ東北部7県で500人以上の方が参加してくださり、「運動をする習慣がなかったので、良いきっかけになった」「前回(2015～2016年に行われた案件化調査)も参加したのだが、それ以来トレーニングを続けていたので、良い結果が出てうれしい」などの本調査を進める上で励みになる言葉を多数いただくことができました。

## JICA民間連携事業終了後も続く タイ国民の健康意識改善への貢献

本調査は、道路や学校建設のように目に見える形での事業ではありませんでしたので、JICAとの連携なくしては実現が困難なものであったと感じています。「JICAプロジェクト」として実施したことで、信頼性や広報の面で大きな効果を発揮し、現地の大学や企業から協力を得られただけでなく、Thai PBS<sup>(注2)</sup>にテレビ中継もしていただけました。

当社の取組は、体力向上だけでなく、タイ国民の健康意識向上も重要なミッションとして掲げています。本調査は2022年に完了しましたが、まだまだタイでやらなければならないことはたくさんあります。現在、「自立体カプログラム」に準拠した測定用具やトレーニング用具の販売などを行っています。国民の意識を変えるには10年単位の長い年月がかかることを認識しておりますので、今後もJICAや現地関係者との連携を更に強化し、タイの人々の健康増進に貢献する取組を展開していきます。

羽立工業  
福井 翔太氏(左) 取締役 松浦 伸行氏(右)



手先の器用さを確認する「手作業能力」の測定。



「自立体力」の測定だけでなく、「向上させる」トレーニングの指導も行った。トレーニングを行うことで、62%の高齢者が、トレーニング前よりも自立体力が高くなった。



## ODA 事業の情報

本記事の事業は、日本政府(外務省)と国際協力機構(JICA)が連携して進める「中小企業・SDGs ビジネス支援事業」として採択されたものです。詳しくは JICA「民間連携事業」ページでご確認ください。  
[https://www.jica.go.jp/priv\\_partner/index.html](https://www.jica.go.jp/priv_partner/index.html)

