



-Singapore Edition-

HEALTHY LIFESTYLE

ヘルシーライフスタイル | シンガポール版

はじめに

ASEAN 各国の経済発展が進む中、所得の向上、ライフスタイルの変化とともに、糖尿病など生活習慣病が拡大し、健康に対する意識も高まっている。また、高齢化の割合は国ごとに差があるが、平均寿命が上昇し、高齢化への対応は国にとっても、個人にとっても重要な課題となってきた。特にシンガポールは、ASEAN の中でも高齢化率で先頭を走っており、近い将来、超高齢社会を迎えるため、政府は高齢化への対応を急速に進めている。

「ヘルシー・ライフスタイル」は、こうした健康や高齢化に係るシンガポールの市場に対して関心を持つ日本企業の皆様へ、ヘルスケア分野でのビジネス展開に必要な情報エッセンスをわかりやすく提供することを目的に作成した。健康や高齢化に係る事情から社会保障政策・制度、医療や介護、スポーツ、食などの幅広い健康市場のトレンド、さらにアンケート調査や座談会を通じて浮き彫りとなった健康や退職後に対する消費者の意識、健康管理・増進に向けたアクティビティなど多くのトピックを盛り込んでいる。

本著がヘルスケア産業で活躍される皆様にとり、今後のシンガポールでのビジネス展開、販路開拓の一助となれば幸甚である。さらに、健康長寿実現に資する日本発の製品・サービスが今後シンガポールをはじめ、広くアジアが直面する健康課題の解決に実際に役立てられていくことを祈念している。

2018年3月

日本貿易振興機構（ジェトロ）
シンガポール事務所
サービス産業部



-Singapore Edition-

HEALTHY LIFESTYLE

シンガポールの概況	04
01 ヘルスケア基礎データ	07
02 ヘルスケア関連政策・制度	11
シンガポールの社会保障制度	12
シンガポールの医療、介護関連施設	15
シンガポールの医療施設一覧	18
03 各ヘルスケア分野の特徴と傾向	21
医療	22
介護	26
予防・健康管理	31
健康食品・サプリメント	34
スポーツ・運動	38
シンガポールのスポーツ関連施設一覧	42
フィットネス	44
04 健康や老後に対する意識・活動実態	51
健康管理・増進の意識調査	52
退職後に対する意識調査	54
座談会 20～30代	56
座談会 40～50代	58
座談会 60代以上	60

シンガポールの概況

高度に発展した都市国家、シンガポール

シンガポールの一人当たり国内総生産（GDP）は52,961米ドル（IMF、2016年）とASEAN10カ国の中で突出しており、日本の一人当たりGDPをも約1万4,000米ドル上回る。人口は2017年6月時点で561万人と小さい都市国家である。

しかし、ASEANの中心に位置しビジネス環境に優れることから、地域統括拠点を構える日系企業、欧米多国籍企業なども少なくない。同国のヘルスケア市場をみる前に、国の概況を把握しておきたい。

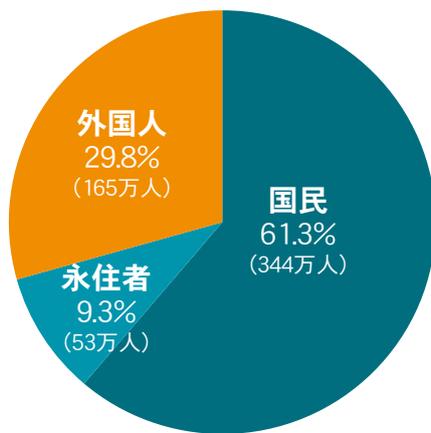
【人口と民族構成】

多様な民族国家

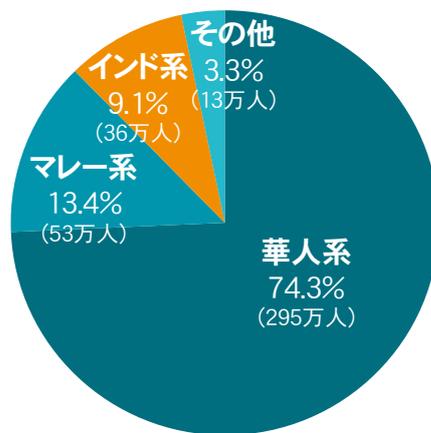
シンガポールの総人口は2017年6月末で561万人。このうち、国民の人口は344万人で、53万人の永住権取得者（Permanent Residence: PR）と合わせて397万人である（本章では、国民と永住権取得者を国民と呼ぶ）。残り165万人はシンガポールで働いている、留学している、または住んでいるが永住権を保有しない在留外国人（外国人と呼ぶ。観光客および短期滞在者を除く）だ。

シンガポール国民の大半は華人系であり、2017年6月末で74.3%を占める。続くマレー系は13.4%、インド系は9.1%となっている。その他には、ユーラシア系などが含まれる。また、国民の性別比は、2017年6月末で女性1,000人に対して男性は961人となっている。

シンガポールの人口構成



シンガポール国民の民族構成



注：人口・民族構成ともに2017年6月現時点
出所：シンガポール統計局

【公用語と識字率】

7割以上がバイリンガル

複数の民族が暮らしていることを背景に公用語は英語、中国語、マレー語、タミール語となっている（国語はマレー語）。シンガポール国民は、二言語政策により英語と出身の民族ごとの言語（華人系であれば中国語）を学んでいる。二言語以上読み書きできる国民は73.2%と、バイリンガル率が高い。ビジネスにおいては、英語が一般的となっている。

	合計		華人系		マレー系		インド系	
	2010	2015	2010	2015	2010	2015	2010	2015
一般識字率 (%)	95.9	96.8	95.2	96.5	97.1	97.3	98.1	98.3
読み書きのできる国民における								
一言語のみの識字率	29.5	26.8	33.5	29.7	13.7	11.4	17.9	17.1
二言語以上の識字率	70.5	73.2	66.5	70.3	86.3	88.6	82.1	82.9

15歳以上の国民の民族別識字率（出所：シンガポール統計局）



【宗教】

多様な宗教、無宗教も2割弱に

15歳以上のシンガポール国民のうち、43.2%が仏教・道教、18.8%がキリスト教、14.0%がイスラム教、5.0%がヒンドゥー教である（2015年、シンガポール統計局による家計調査）。1990年の国勢調査と比べると、特にキリスト教の割合が増加（12.7%→18.8%）した一方、仏教・道教の割合が減少（53.5→43.2）した。

また、無宗教の国民の割合が上昇していることも特徴だ。15歳以上の国民のうち、無宗教の割合は1990年の14.1%から2015年には18.5%に増加した。

【地理】

ASEAN の中心的位置

シンガポールの面積は 719.2 平方キロメートルで、東京 23 区をやや上回る大きさである。シンガポール本島を中心とする 60 以上の島からなり、海岸から離れた島々のうちのいくつかは、ウビン島やセントーサ島などの人気観光地となっている。2030 年には、シンガポールの総面積は埋め立てにより 760 平方キロメートルまで拡大する計画だ。

また、シンガポールは南シナ海とインド洋の間のマレー半島の南端に位置しており、海を隔ててマレーシア、インドネシアと近い。ASEAN10 カ国の中心ともいえる場所に位置している。

東南アジア地図



【気候】

高温多湿の熱帯性気候

シンガポールは赤道の近くに位置する典型的な熱帯性気候であり、豊かな降水量、温かい気温、一年を通して高い湿度が特徴的である。気温や湿度の変動は一年を通してゆるやかであるが、一日の中での気候の変化は大きく、太陽光が気候に与える影響が強いのが特徴である。

・気温

シンガポールの平均気温は 26.0 ~ 27.8℃で、通常夜間であっても 23 ~ 25℃以下にはならない。日中の最高気温は 31 ~ 33℃になる。5 ~ 6月の月平均気温（24時間平均は 27.8℃）が最も高く、12 ~ 1月の月平均気温が最も低い（24時間平均は 26.0℃）。

・湿度

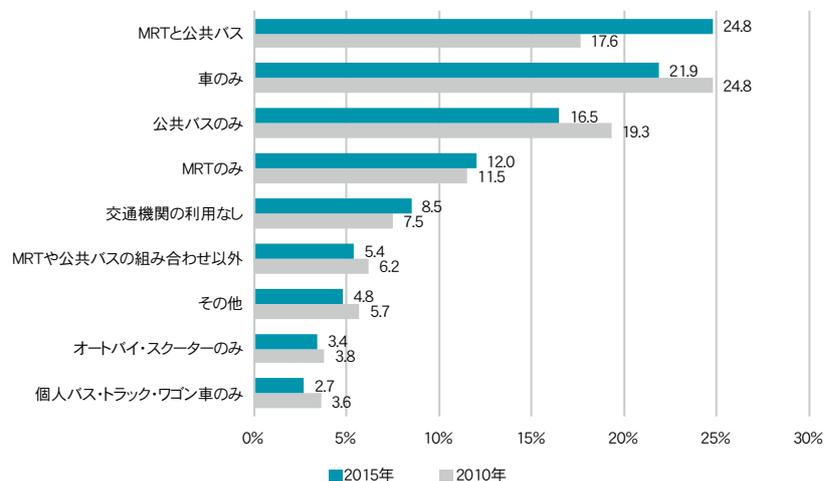
湿度は年間を通して一定である。しかし、1日のうちの変化は顕著で、日の出直前は 90%以上と高く、雨が降らない日の午後の半ばには約 60%に低下する。平均年間湿度は 83.9%であるが、雨が連続すると 100%に達する。

【交通手段】

通勤者の半数が公共交通機関を利用

国内の交通手段としては、公共交通機関、自家用車やタクシーがある。近年、Uber や Grab のような配車サービスも急速に普及している。このうち公共交通機関は、公共バスと MRT（Mass Rapid Transit：電車・地下鉄）に分かれる。これらは住民にとって最も重要な交通手段であり、通勤者の半数以上が公共バスまたは MRT を通勤に使用している。

通勤交通手段別の割合



注：15歳以上の国民の通勤者が対象
出所：シンガポール統計局

マクロ経済

【経済動向】

一人当たり GDP が 5 万米ドルを超える富裕国

2016 年のシンガポールの名目国内総生産（GDP）は、約 3,000 億米ドルで、ASEAN でインドネシア、タイ、フィリピンに次いで第 4 位。また、一人当たり GDP は 52,961 米ドルと、日本を約 1 万 4,000 米ドル上回る世界有数の富裕国だ。

・可処分所得

ASEAN 主要 6 カ国の一人当たりの平均可処分所得をみると、シンガポールの 1 人当たり可処分所得は 27,555 米ドルと最も高い。インドネシアは ASEAN で最大の経済規模だが、一人当たりの平均可処分所得はシンガポールの 12 分の 1 以下だ。

ASEAN 各国の経済指標と平均可処分所得（2016 年）

国名	GDP (百万米ドル)	一人あたり GDP (米ドル)	実質 GDP 成長率 (%)	人口 (百万人)	平均可処分所得 (米ドル/一人当たり/年)	平均可処分所得 (米ドル/一人当たり/月)
インドネシア	932,448	3,604	5.0	261.12	2,153.2	179.4
タイ	407,109	5,902	3.2	68.86	3,143.3	261.9
フィリピン	304,906	2,927	6.9	103.32	2,223.4	185.3
シンガポール	296,966	52,961	2.0	5.61	27,554.5	2,296.2
マレーシア	296,536	9,374	4.2	31.19	5,623.6	468.6
ベトナム	201,309	2,172	6.2	92.70	2,335.0	194.6
ミャンマー	64,366	1,232	6.1	52.89	—	—
カンボジア	20,157	1,278	7.0	15.76	—	—
ラオス	15,768	2,394	7.0	6.76	—	—
ブルネイ	11,399	26,935	-2.5	0.42	—	—

出所：IMF(World Economic Outlook Database, October 2017)、人口は世界銀行、平均可処分所得は Euromonitor International

・生活コスト

エコノミスト・インテリジェンス・ユニット（EIU）によると、シンガポールは 2013 年から 5 年連続世界で最も生活費の高い都市になっている。ASEAN の中でシンガポールの次に生活費が高い都市はバンコクで 51 位。ASEAN の中でシンガポールの生活費は突出して高い。

為替レート（1 米ドルにつき、シンガポール・ドル、期中平均）

2012 年	2013 年	2014 年	2015 年	2016 年	2017 年
1.2497	1.2513	1.2671	1.3748	1.3815	1.3807

出所：シンガポール通貨金融庁（MAS）

【ビジネス環境】

ビジネス環境ランキング、世界 2 位

シンガポールは、企業にとってビジネスのしやすい国として知られている。企業のビジネス展開の容易さを指標化した世界銀行の「ビジネス環境(Doing Business)ランキング」(2017 年)によると、シンガポールは 190 カ国の中でニュージーランドに次ぐ 2 位となっている。起業の支援、投資優遇措置、及び一般的なインフラ（電気、不動産、税金など）が高く評価されている。

【日系企業数と在留邦人数】

2010 年以降大きく増加

シンガポールに進出している日系企業は、2017 年 9 月時点で 821 社となっている^{注1}。主なヘルスケア関連機器企業では、オムロンやテルモなどがある。

またシンガポールの在留邦人数は 37,504 人（2016 年 10 月現在）で、世界で 5 番目に在留邦人数の多い都市となっている^{注2}。企業数も邦人数も 2010 年以降、大きく増加した（それぞれ 2010 年は 726 社、24,548 人）。

注1：シンガポール日本商工会議所（JCCI）の会員数（個人会員含む）

注2：日本外務省

【シンガポールと日本のコネクティビティ】

シンガポールー日本間は、複数の定期便が就航している。チャンギ国際空港からの主な定期便は、東京（フライト時間：7～8 時間）、名古屋（6～7.5 時間）、大阪（6～7 時間）、福岡（6～7 時間）、広島（6～7 時間）、札幌（8～9 時間）、沖縄（5～6 時間）がある。



01



ヘルスケア 基礎データ



ヘルスケア 基礎データ

少子高齢化が急速に進むシンガポール、生活習慣病も課題

人口の推移

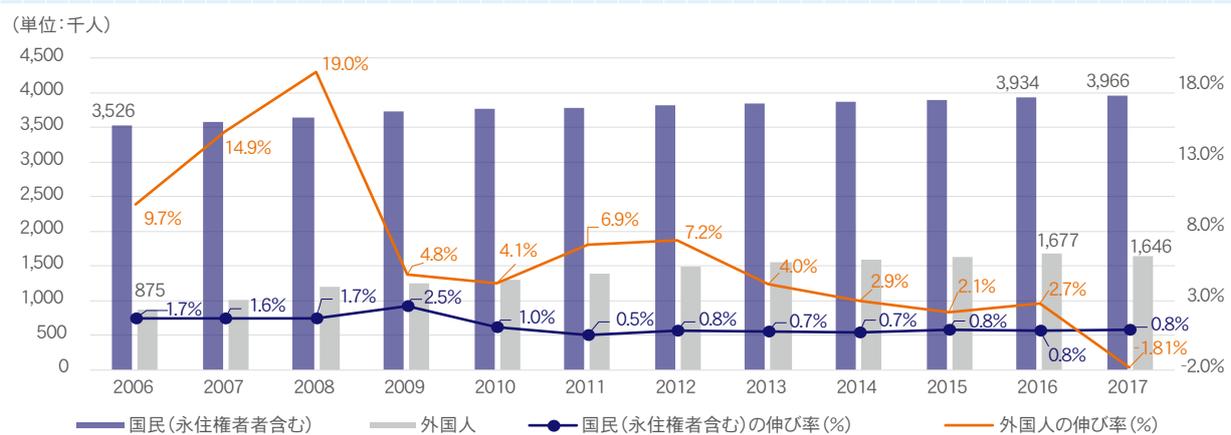
シンガポールの2017年6月時点の人口は561万人。同国の人口の増加幅は近年、縮小傾向にある。背景にあるのは国民（永住権者含む）の伸び率の低迷と外国人雇用規制によるものだ。これまで、人口の増加をけん引してきたのは外国人であった。しかし、シンガポール政府は2010年以降、外国人雇用規制を段階的に厳格化している。これに加え、経済状況の影響もあり、2017年の外国人は前年比マイナス1.8%の165万人と前年を割った。

出生率と平均寿命

国民の数が伸び悩む背景にあるのは、少子高齢化の急速な進行だ。2016年の合計特殊出生率（1人の女性が一生の間に産む子どもの数）は1.2人だった。シンガポールの出生率は1980年には人口維持が可能とされる2.08人を下回り、その後下落が続いている。一方、同国民の平均寿命は年々上昇しており、2016年には82.9歳となった。

国民の人口の伸びは横ばい、減速する外国人

国民（永住権者含む）、外国人の伸びの推移（単位：千人、%）



注：人口は各年央の数値。

出所：シンガポール統計庁発表人口統計から作成

人口高齢化の一方で、進行する少子化

平均寿命と合計特殊出生率の推移（単位：歳、人）



出所：シンガポール統計庁から作成

高齢化と高齢者を支える現役世代

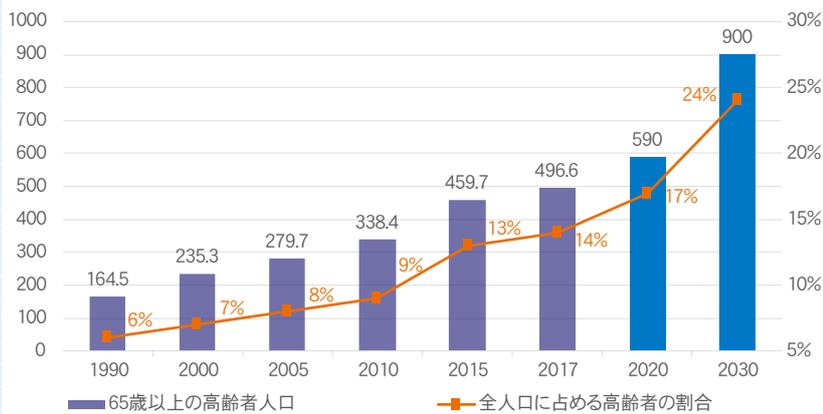
65歳以上の高齢者（永住権者含む）は2000年に約24万人だったが、2017年にほぼ倍の約50万人となった。国民に占める高齢者の割合（高齢化率）も7%から14%へと上昇。さらに今後、増加を続け、2020年には59万人、2030年には90万人に達し、高齢化率が21%を超える「超高齢社会」になる見通しだ。シンガポールも日本と同様、国民の4人に

1人が高齢者という状況になる日が近づいている。

また、少子化の進行で高齢者を支える現役世代も縮小している。高齢者1人当たりの国民の現役世代数（20～64歳）は2000年には8.4人であったが、2017年には4.4人と半減した。さらにこの傾向は続き、2020年には3.8人、2030年には2.4人という水準に縮小する見通しだ。

2030年には超高齢社会入りへ

高齢者^(注)人口の推移と見通し（単位：千人、%）



注：各年時点の外国人永住権者を含む国民の65歳以上の高齢者
出所：統計庁、首相府人口・人材局（NPTD）から作成

高齢者を支える現役世代が縮小

高齢者（65歳以上）1人当たりの国民の現役世代数（20～64歳）の推移（単位：人）



出所：シンガポール首相府戦略グループ、統計局など

死亡原因と健康指標

シンガポール政府は高齢化の進行に伴い、生活習慣病対策にも力を入れている。国民が健康的な老後を送るためにも、医療、介護、予防・健康管理、スポーツ・運動などヘルスケアの幅広い分野で対策を講じている。シンガポール人の死亡の主な原因（2014年）は、ガンが29.4%で1位、肺炎が19.0%で2位、虚血性心疾患が16.0%で3位と続く。主な原因にはガン、虚血性心疾患の他、脳血管疾患、高血圧症疾患、糖尿病といった生活習慣病が多い。2014年に策定された健康生活マスタープランによると、これらの生活習慣病の二大リスク要因は「肥満」と「喫煙」で、それに高血圧症や高血中コレステロールなどが続く。

死亡の最大原因はガン

シンガポール人の死亡の主な原因（2014年）

順位	病名	全死亡 ^(注) に占める率 (%)
1	ガン	29.4
2	肺炎	19.0
3	虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）	16.0
4	脳血管疾患	8.4
5	外的要因	4.7
6	高血圧性疾患	3.6
7	尿路感染	2.6
8	腎炎	2.0
9	その他心疾患	1.9
10	糖尿病	1.4

注：2014年の全死亡者数は19,393人。
出所：保健省

生活習慣病に結びつく高めの指標も

健康指標比較

	①全体に占める体重過多人口の割合 (BMI ≥ 25) (%)	②肥満人口の割合 (BMI ≥ 30) (%)	③高血圧人口の割合 (%)		④高コレステロール人口の割合 (%)	⑤喫煙者の割合 (%)	⑥平均アルコール摂取量 (リットル)	⑦糖尿病人口の割合 (%)
			男性	女性				
シンガポール	32.5	6.9	19.7	13.7	57.5	16.2	1.8	13.6
マレーシア	38.5	16.3	23.2	18.1	52.1	22.3	0.5	16.4
タイ	29.7	7.8	26.2	23.8	55.5	21.5	6.4	8.2
中国	34.4	2.9	22.5	18.6	33.4	25.9	5.8	11.0
日本	23.2	NA	29.9	23.7	57.1	22.8	7.6	7.8

出所：ジェトロ「主要国・地域の健康長寿関連市場の動向調査（2017年3月）」を元に作成。原データは、同調査報告書参照願うが、①②は2014年、③は2015年、④は2008年、⑤は2013年、⑥は日本が2013年、中国、マレーシア、タイが2014年、シンガポールが2015年のデータとなっている（世界保健機関 WHO に基づく）。⑦糖尿病人口割合は、国際糖尿病連合（IDF）を参考として、18歳以上人口に占める割合（2017年）を記載。

ヘルスケア 関連政策・制度

- ・シンガポールの社会保障制度
- ・シンガポールの医療、介護関連施設



ヘルスケア 関連政策 ・制度

シンガポールの社会保障制度

シンガポールの社会保障制度の根幹を支える柱の1つが、「中央積立基金（Central Provident Fund: CPF）」だ。CPFは、雇用主と被雇用者が折半で老後資金や医療費などを積み立てる積立金制度で、現役世代が高齢者を扶養する日本の賦課方式とは大きく異なる。その積立金制度を運営しているのが、CPF庁だ。ここでは、CPFの概要とともに、医療保障制度（民間医療保険含む）、介護保険制度、年金保険制度を紹介する。

CPFの概要

シンガポール国民の暮らしと健康を支える CPF

CPFは強制加入の総合的な社会保障貯蓄制度で、加入対象はシンガポール国民（外国人永住権者含む、以下同様）である。CPFに積み立てられた貯蓄は、公団住宅（HDBフラット）の購入資金のほか、入院費用、老後の資金に使用できる。

被雇用者とその雇用主は、被雇用者の年齢に応じ、月給の一定額（月給の最大37%）をCPFに積み立てる（拠出する）ことを義務付けられている。CPFは、住宅や教育資金用などの「普通口座（Ordinary Account）」、年金用の「特別口座（Special Account）」、入院費・医療保険購入用などの「医療口座（メディセーブ：Medisave）」の3つの積立口座からなり、拠出した月給がそれぞれに一定の比率で配分される。また、55歳に達すると「年金用口座（Retirement Account）」が新たに作成され、退職すると普通口座と特別口座の貯蓄が年金用口座に移される。積立額には、2.5%以上の高い金利が保証されていることも特徴だ（口座によって差があり、金利は一定期間ごとに見直されている）。



中央積立基金 (CPF)

普通口座

- ・住宅購入
- ・保険
- ・投資
- ・教育費

特別口座

- ・老後資金
- ・老後資金準備を目的とした金融商品への投資等

医療口座 (メディセーブ)

- ・医療費
- ・入院費
- ・民間医療保険の保険料

CPFへの拠出率と配分率

従業員の年齢	拠出率			配分率		
	雇用主 拠出率 (月給の%)	従業員 拠出率 (月給の%)	合計 (月給の%)	普通口座 (月給の%)	特別口座 (月給の%)	医療口座 (月給の%)
35歳以下	17	20	37	23	6	8
36～45歳	17	20	37	21	7	9
46～50歳	17	20	37	19	8	10
51～55歳	17	20	37	15	11.5	10.5
56～60歳	13	13	26	12	3.5	10.5
61～65歳	9	7.5	16.5	3.5	2.5	10.5
66歳以上	7.5	5	12.5	1	1	10.5

注：民間企業に勤める外国人永住権者を含む国民で、月給750～6,000 Sドルの国民を対象とした拠出率と配分率
資料：CPF庁から作成



医療保障制度

国民の医療を守るメディセーブとメディシールド・ライフ

シンガポールの医療保障制度は、国民に対して、入院費用、手術費のほか高額な治療費を保障することが基本となっている。原則、3段階で保障する仕組みとなっている。

まず、第1段階は、CPFの「医療口座(以下、メディセーブ: Medisave)」に積み立てられた貯蓄である。このメディセーブは、自身とその家族の入院費用や慢性疾患の治療、予防接種、出産費用の一部に充てることができる。

第2段階は、メディセーブでは賅え

ない高額な治療費等に対応するため自動的に加入が求められる医療保険、「メディシールド・ライフ (Medishield Life)」だ。メディシールド・ライフは2015年11月、前身の「メディシールド」から保障範囲を拡充したものだ。入院費用や人工透析など主に高額な医療費を終身保障する。保険料はメディセーブから支払えるが、所得と年齢に応じ年間98～1,530シンガポール・ドル(以下、Sドル)となっている(2019～2020年の保険料設定)。

これらメディセーブもメディシールド・ライフも、基本的には高額な治療費をカバーするもので、風邪など診療所での治療費等には用いられない。

第3段階は任意加入だが、メディシールド・ライフの保障範囲をさらに拡大した民間の医療保険「統合シールド・プラン

(Integrated Shield Plans: IPs)」である。保障内容が充実している分、保険料はメディシールド・ライフよりも高い。保健省が指定した民間保険会社6社(AIA、AVIVA、AXA、Great Eastern Life Assurance、NTUC Income Insurance Co-operative、Prudential Assurance)を通して加入が可能だ。

なお、公立病院の入院費用については、入居する病室のクラスによって、政府の補助金が適用される。補助金適用後の入院費用の支払いには、基本的にメディシールド・ライフを適用し、残りをメディセーブか現金で支払うことになる(政府の補助金が付かないエアコン付のクラスA/B1の病室の場合は、任意で加入する民間保険を適用する)。

シンガポールにおける公的医療保障制度の基本的仕組み

第1段階 (強制)	メディセーブ: 入院費は1日当たり上限450 Sドル。手術費は手術内容により異なる。人工透析は月当たり450 Sドル。
第2段階 (強制)	メディシールド・ライフ: 一般病棟の入院費用の場合、1日当たり最高700 Sドル。抗がん剤治療の場合、月最高3,000 Sドル。実際の支払額は被保険者の年齢、病室のランクなどにより異なる。最高保障金額年10万 Sドル(終身)。
第3段階 (任意)	統合シールド・プラン: 私立医療機関で発生する医療費や、公立医療機関で入院した場合の高額な病室(クラスA/B1)費用も保障対象に含めることが可能。

病室のクラス	政府補助金
クラス A (個室、エアコン、TV)	0%
クラス B1 (4人室、エアコン、TV)	20%
クラス B2 (6人室)	50～65%
クラス C (8～10人室)	65～80%

出所: 保健省

民間医療保険

高額な医療費を補う 民間医療保険、加入が増加中

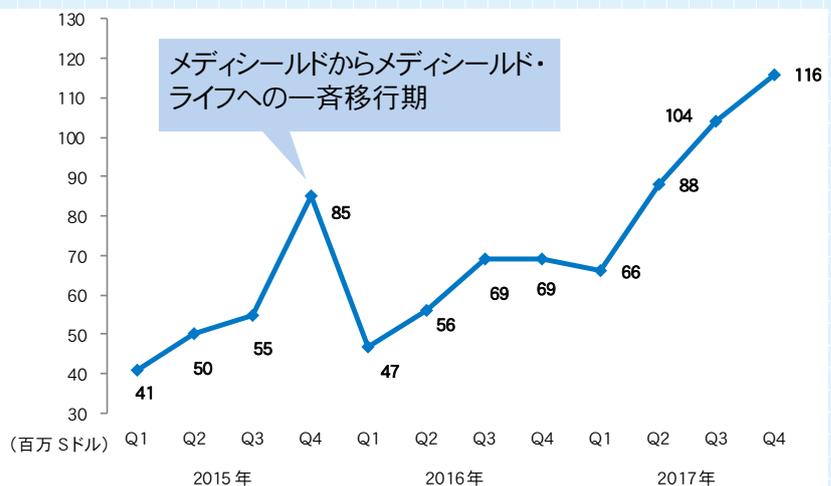
公的医療保障制度を補完する民間医療保険への加入は年々増加傾向にある。2017年の医療保険の収入保険料(新契約)は3億7,400万 Sドルと、前年比で55.2%増加した。2015年第4四半期は、メディシールド(MediShield)からメディシールド・ライフ(MediShield Life)への一斉移行期だったこともあり、一時的に収入保険料は大幅に増加したが、全体として年を追うごとに増加する傾向にある。

民間医療保険の主な加入目的は、高額な医療費を補うためである。シンガポール生命保険協会によると、「2017年の新規収入保険料3億7,400万 Sドルのうち91%が統合シールド・プラン(IP)またはIPライダー(一部の自己負担分などもカバー)であり、シンガポール人の4人に3人がメディシールド・ライフの上乗せの保障を用意している(2018年2月9日付2017年シ

ンガポール生命保険協会の実績発表資料)」としている。保険会社の中には、ポリクリニック(公立診療所)やGP診療所(一般開業医)などで受ける風邪などの治療費もカバーする医療保険を販売しているところもある。



民間医療保険の新規契約推移(保険料ベース/四半期毎)



出所: シンガポール生命保険協会のプレスリリースからジェトロ作成

高齢者、中低所得者などを支える主な制度

高齢者、中低所得者のためのセーフティ・ネット

近年、高齢化に伴い、高齢者の医療支援が拡充されている。2014年9月に独立第1世代（シンガポールがマレーシアから独立した1965年に16歳以上だった高齢者）の国民の医療費を終生サポートする支援制度「パイオニア世代パッケージ（Pioneer Generation Package）」が導入された。対象は約45万人。診療所や専門医療施設の治療費や医薬品の50%割引、メディシールド・ライフの保険料補助、メディセーブへの年間200～800Sドル

の政府拠出、また、障害を持つ対象者への月100Sドルの補助などからなる。

また、メディセーブやメディシールド・ライフでも医療費の支払いができない低所得者向けのセーフティ・ネットとして、「メディファンド（Medifund）」が用意されている。

中低所得者（独立第1世代も対象）が、診療所や歯医者を利用したときに補助を受けられる「コミュニティ・ヘルス・アシスタント・スキーム（CHAS）」もある。世帯一人当たり月収が1,100Sドル以下の場合は「CHAS Blue（青色のカード）」、1,101～1,800Sドル以下の場合は「CHAS Orange（オレンジ色のカード）」が支給され、カードによって補助額が異なる。

その他、慢性疾患管理患者へのサポートや医薬品に対する補助金もある。

慢性疾患管理プログラム

慢性疾患患者増加の対策として、慢性疾患管理プログラム（Chronic Disease Management Programme：CDMP）が挙げられる。本プログラムは、糖尿病、高血圧病、高脂血症、脳卒中など19種類の慢性疾患を対象としている。一般的に慢性疾患の治療は長期にわたるため医療費が高額になるケースが多い。保健省はCDMPを通して、メディセーブの積立金^(注)を慢性疾患の治療費にも利用できるようにし、患者の負担額の抑制をサポートしている。

(注) 自分または家族のメディセーブ、合計10口座から利用でき、1口座あたり1年につき400Sドルを上限に支出可能。



介護保険制度

介護をサポートするエルダーシールド

要介護となった高齢者向けの保険が、「エルダーシールド（ElderShield）」だ。外国人永住権者含む40歳以上の全ての国民が自動加入する。65歳までが保険料の支払い対象となっており、年間保険料は174.96～3,131.62Sドルだ。メディセーブの積立金を使って保険料を支払うことができる。同保険は、保健省が認定する民間保険会社3社（AVIVA、Great Eastern Life Assurance、NTUC Income Insurance Co-operative）が引き受ける。

保障は、風呂やシャワー、着替え、食事、トイレ、移動、ベッド起き上がりという

6つの「日常生活上の行為」のうち少なくとも3行為ができなくなった場合に、月300～400Sドルが60～72ヵ月間（5～6年間）支払われる。

ただし、2018年2月現在、このエルダーシールドを再検討するための委員会（2016年8月設置）が、保険料の支払い開始期間や運営方式などについて検討を進めている。2018年上半期に検討結果を発表する予定だ。



年金保険制度

自身の貯蓄に応じた年金、CPF ライフ

CPFの自身の年金用口座（Retirement Account）から、月々、生活資金が終身支払われる年金制度が、「CPF 高齢者向け終身年金：CPF ライフ（CPF Lifelong Income for the Elderly：CPF Life）」だ。CPF ライフは加入義務がなく、CPFの年金用口座に一定額の貯蓄があることが加入条件。貯蓄が一定額に満たない場合は、「年金総額スキーム（Retirement Sum Scheme）」の対象となるが、この場合、終身での支払いではなくなる。この

ほか、年金向けの一定額を除くCPF貯蓄残額を、55歳に達すれば、全額引き出すことも可能。

CPF ライフの月々の受取プランは次の

3種類。プランの選択にあたっては、それぞれのプランに応じた一定額の貯蓄があることが条件。

年金プラン	55歳時点の貯蓄額	年金の月額受取額
ベーシック年金 (Basic Retirement Sum)	85,500 Sドル以上	720～770 Sドル
フル年金 (Full Retirement Sum)	17万1,000 Sドル以上	1,320～1,410 Sドル
付加型年金 (Enhanced Retirement Sum)	25万6,500 Sドル以上	1,910～2,060 Sドル

出所：CPF（2018年2月時点）

シンガポールの 医療、介護関連施設



超高齢社会を見据え、医療・介護関連施設を増設

シンガポールの医療・介護施設は、治療の段階別に通常、風邪などの一般的な治療を行う診療所を中心とした「プライマリ・ケア」、入院や専門治療が可能な病院を中心とした「高度・専門医療」、術後のリハビリが可能なコミュニティ病院や介護施設などを中心とした「中長期ケア」の3つに分類することができる（薬局、歯科医療を除く）。シンガポールの医療施設はシンガポール保健省（MOH）管轄下にある公立施設と、民間会社による民間医療施設の2つに分けられる。ここでは、保健省のウェブサイトを参考に、シンガポールの医療施設の概要を紹介する。公的医療機関を中心とした具体的な医療施設については、18～19ページの地図もあわせて参照してほしい。なお、伝統中国医学（TCM）についても、医療・介護施設の一部を担っているが、ここでは割愛し、「予防・健康管理」の項（33ページ）で紹介する。

医療・介護施設の概要

プライマリ・ケア

プライマリ・ケア（Primary Care）は、風邪などの急性疾患の処置、糖尿病などの慢性疾患の管理、患者に合わせた診断・健康管理などの幅広い診断・治療を指す。プライマリ・ケアを提供する診療所（クリニック）は、特に公立診療所（ポリクリニック）の場合は一般に住宅に近接したエリアに立地し、地域に根差し、患者と医師の最初の接点になることが多い（入院施設等はない）。民間診療所（GP診療所）の場合は、住宅街だけでなく、オフィス街のある都心部にも多い。診断の結果、高度・専門的な治療が必要となる場合は、他の医療機関と連携、患者を専門性に応じて紹介・搬送する役割

を担っている。シンガポールでのプライマリ・ケア提供者は、以下の公立と私立で2つに大別されるが、民間クリニックが主要な役割を果たしており、需要の80%を占める（両者の比較は、24ページ参照）。

ポリクリニック

公立の診療所で、初期診療、予防医療、医療教育などワンストップで、医療サービスを提供。2018年1月現在、18カ所ある。

GP診療所

ジェネラル・プラクティショナー（一般開業医、GP）による民間の診療所のこと。保健省によれば、GP診療所は2016年時点で2,017カ所ある。フロン・ヘルス、ラッフルズ・クリニック、シェントン・メディカルなどが代表的（24ページ参照）。



高度・専門医療

高度・専門医療を提供する医療機関は、総合病院（Acute general hospital、公立・私立）、公立専門医療センター（National specialty centres）、その他の公立専門病院の3つに分類できる。この分野では、プライマリ・ケアとは逆に、公的医療機関が主要な役割を果たしており、需要の80%を占めている。



総合病院

急性疾患患者向けの入院施設、外来患者向けのサービス、24時間対応の救命救急治療の医療サービスを提供。2018年1月現在、公立病院が6カ所、私立病院11カ所（非営利団体1カ所含む）ある。

公立専門医療センター

癌、心臓、眼、皮膚、神経科学、感染症、歯科医療にそれぞれ特化した医療機関。2018年2月現在、8カ所。

その他の公立専門病院

産婦人科・小児科の専門病院「KK Women's and Children's Hospital (KKH)」と精神科の専門病院である「Institute of Mental Health (IMH)」がある。



中長期ケア

中長期ケア（Intermediate And Long-Term Care）は、総合病院で施される高度な治療までは必要としないが、リハビリなど回復途中の患者に施す中長期的な治療を指す。また、日常生活を送るためにサポートを必要とする高齢者向けに提供される医療・介護サービス

スも中長期ケアに含まれる。特に高齢者の介護施設の運営体制は、ボランティア福祉団体による運営が多いが、民間や公立の施設も存在する。

中長期ケアサービスは、施設に入居してケアを受ける「居住型中長期サービス」と、施設に入居せずケアを受ける「非居住型中長期サービス」の2つに大別できる。

・居住型中長期ケアサービス

昼夜を問わず医療や介護を必要とする患者のための居住型のケアサービスである。居住型中長期ケアサービスの主なサービス提供者は、右の「コミュニティ病院（Community Hospital）」と「高齢者介護施設（Nursing Home）」の2つだが、その他、介護や治療なしでは日常生活を送れない高齢者を対象に、専門的な技術を要する介護・治療サービスを提供する慢性病院（Chronic Sick Hospital）、末期患者への治療や疼痛緩和ケアを行う入院患者ホスピス（Inpatient Hospice）などがある。

コミュニティ病院

総合病院での入院治療を必要としないが、退院後も継続的な治療、リハビリテーションが必要な患者に医療サービスを提供している。2018年1月現在、7カ所（公立コミュニティ病院が4カ所、ボランティア福祉団体運営が3カ所）。



高齢者介護施設

介護が必要な高齢者に対して、長期的な治療・介護サービスを行う施設であり、自宅に家族などの介護者がいない、あるいは必要とされるレベルの介護ができる介護者がいない高齢者が利用する。認知症を患う高齢者や、精神状態の安定が必要な高齢者に対象を絞っている施設もある。施設の運営者は、ボランティア福祉団体または民間企業だが、2016年から政府も自ら運営に乗り出している（28ページも参照）。各施設は、保健省からの補助金を受け取っているか否かの違いがある。入居にあたって政府の補助を必要とする高齢者は、統合医療局（Agency for Integrated Care : AIC）へ申し込み、認められれば、保健省から補助を受けているボランティア福祉団体または民間企業の施設へ入居を斡旋される仕組みとなっている。

・非居住型中長期ケアサービス

非居住型中長期ケアサービスは、昼夜にわたる集中的な介護を必要としない、または在宅サービスを望む高齢者に対応している。非居住型中長期ケアサービスは、在宅でケア・介護サービスを受ける在宅介護型と、デイケアセンター等に通いコミュニティ内でサービスを受けるセンター（デイケア）型の2つに分類することができる。

在宅介護型

在宅介護型の中長期ケアサービスは主に、訪問看護（Home Medical Care）、訪問介護（Home Nursing Care）、緩和医療ホームケア、食事宅配サービス、通院／エスコートサービス、ホームパーソナルケアの6つに分類できる。

センター（デイケア）型

センター型の中長期ケアサービスは、一般的に自宅から近く、地域社会に根差しているため、介護を必要とする高齢者にとって親しみやすい環境でサービスを受けることができる。また、介護者にとっては、働いていたとしても、施設が近隣にあれば、介護の必要な高齢者を簡単に送迎できるといったメリットがある。このようなサービスは主に、コミュニティ・リハビリ・サービス、認知症デイケア・サービス、ソーシャル・デイケア・サービスの3つに分類される。

シンガポールの公的医療機関

保健省傘下の医療施設持ち株会社 MOH ホールディングの下、SingHealth、National Healthcare Group、National University Health System が運営する総合病院などの医療機関は、民間企業として運営されている。ただし、保健省の強い影響下にあるため、本レポートではこの運営体制を公立と呼ぶ。これにより、公立病院が患者のニーズに迅速に対応するための自主性や柔軟性が確保されている。また、商業会計システムの導入により、正確な運営コストの開示、優れた財務規律や説明責任などを可能にしている。

なお、公立病院の場合、主要な病気について病院ごと、症状ごとに平均治療費が保健省のページに公開され、頻繁に最新情報がアップデートされている。各公立病院の治療費を公開することで、病院同士の競争が促され、治療費の上昇を抑える効果もある。

政府のヘルスケア中長期戦略

保健省は2012年3月、国民の中長期的な医療ニーズを満たすため「ヘルスケア2020マスタープラン」を策定した。プランでは、2020年までに1) 医療施設へのアクセス向上 (Accessibility)、2) 医療サービスの質の向上 (Quality)、3) 医療費の負担軽減 (Affordability)、の3つを戦略目標に掲げている (22ページも参照)。このうち1つ目の戦略目標については、高齢化社会に向かう中で、「医療施設 (介護施設含む) へのアクセスを高めるためには患者の受け入れ許容数を増やす必要がある」として、2020年までに大規模な医療施設の拡大・増強が計画された (2013年に行われた人口見通しの修正を受け、一部追加)。

また、2017年度予算では、「地域医療へのシフト (Beyond Hospital to Community)」が掲げられた。高齢者の増加により、より長期的なケアのニーズ

主要医療・介護施設の施設・ベッド数 (2012年) とヘルスケア2020マスタープランによる計画と進捗状況

	2012年	ヘルスケア2020	2015年	2020年	2020-30年*
公立総合病院					
病院数	7	2カ所新設	8	9	4カ所新設
ベッド数	7,000	1,900増床	8,200	9,200	—
コミュニティ病院					
病院数	5	4カ所新設	7	9	1カ所新設
ベッド数	822	1,800増床	1,900	2,800	—
ポリクリニック					
施設数	18		18	22	6-8カ所新設
高齢者介護施設					
施設数	64		68	78	1カ所新設
ベッド数	9,500	2013-15年まで 毎年約560増床	11,200	17,000	—

出所: DBS銀行調査レポート「The Future of Singapore (2016年8月)」

注: 2020-30年の計画は、2013年に保健省がヘルスケア2020マスタープラン (2012年) に加えて発表した計画。

注: 公立総合病院には、その他公立専門病院の「KK Women's and Children's Hospital (KKH)」と「Institute of Mental Health (MH)」も含むとみられる。

が高まるなか、住み慣れた地域社会で継続的な医療・介護を可能にする体制の構築が求められている。

全国の医療施設を3地区のクラスターに再編

超高齢社会の到来、慢性疾患の増加などの課題がある中、各公立医療施設をさらに効率的に運営するため、これまで全国を6つの地区に分けて運営してきたものを、2018年までに3つの地区のクラスターに再編する。中央部、東部、西

部の3つとし、それぞれの地区の中で、総合病院、コミュニティ病院、ポリクリニック、大学がクラスターを形成する。3つのクラスターに再編することで、一つのクラスターの中に総合病院から診療所まで、それぞれの患者が必要とする治

療ニーズに全て対応できるようにするのが狙いだ。また、再編によって、より高齢者の長期的な治療ニーズに対応できるよう公立と民間の診療所などのプライマリ・ケアとの連携も強化していく方針だ。

3つの医療クラスター (2018年以降)

西部

- ・総合病院: National University Hospital, Ng Teng Fong General Hospital
- ・コミュニティ病院: Jurong Community Hospital
- ・プライマリ・ケア: Bukit Batok Polyclinic, Clementi Polyclinicなど
- ・大学: シンガポール国立大学

中央部

- ・総合病院: Tan Tock Seng Hospital, Khoo Teck Puat Hospitalなど
- ・コミュニティ病院: Yishun Community Hospitalなど
- ・プライマリ・ケア: Aung Mo Kio Polyclinic, Gaylang Polyclinicなど
- ・大学: 南洋工科大学

東部

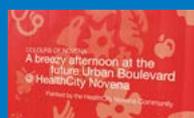
- ・総合病院: Changi General Hospital, Singapore General Hospitalなど
- ・コミュニティ病院: Bright Vision Community Hospitalなど
- ・プライマリ・ケア: Bedok Polyclinic, Bukit Merah Polyclinicなど
- ・大学: ドュークNUS医大

医療施設の集積エリア、「ヘルスシティ・ノвина」



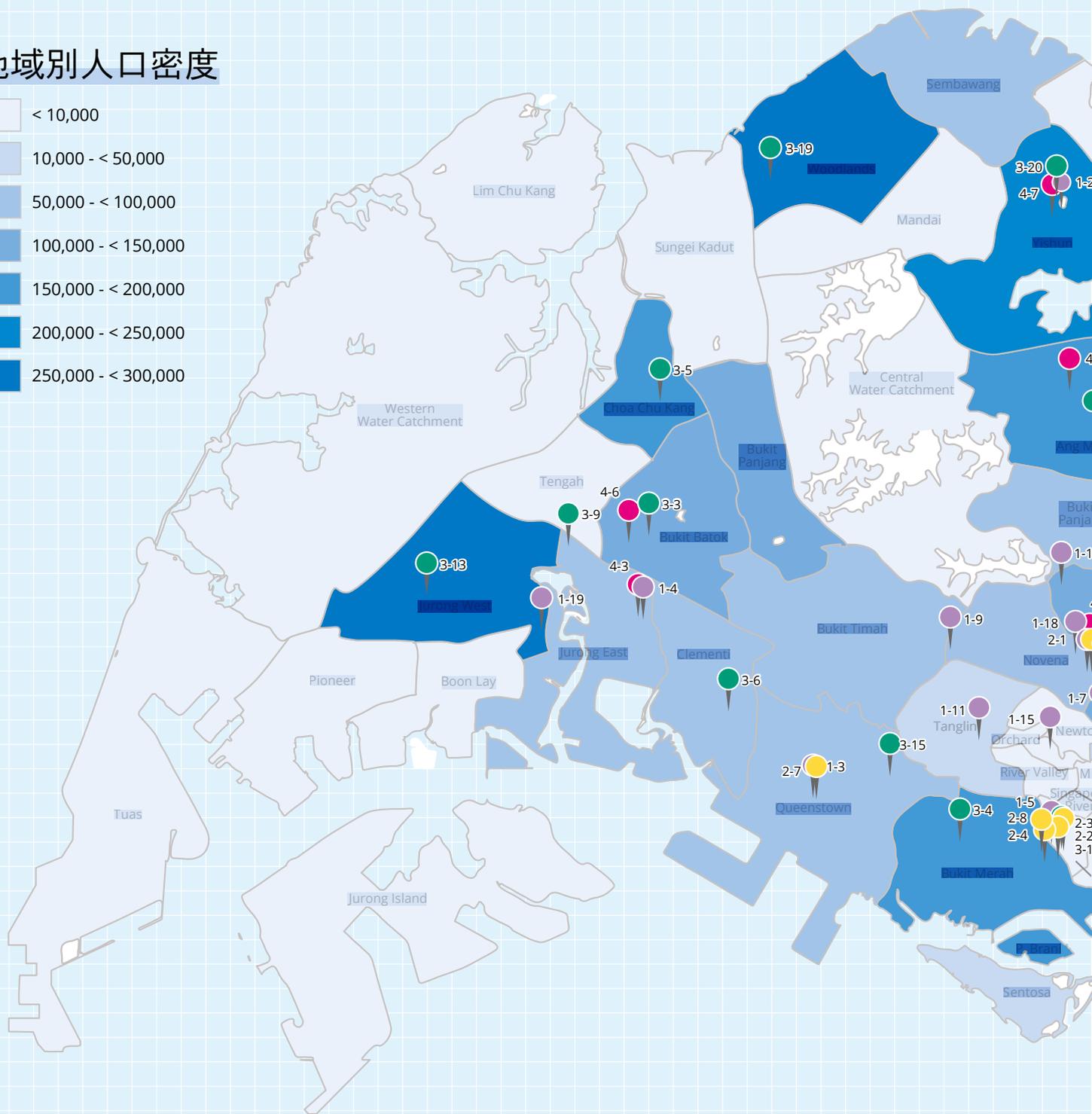
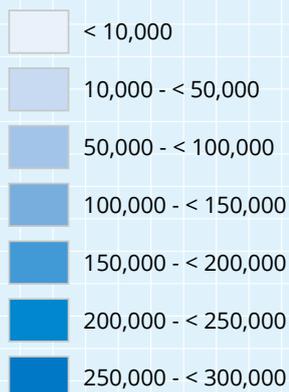
ヘルスシティ・ノвинаは、保健省が2013年8月に発表した、中心部ノвинаの公立タン・トクセン病院を中心に、コミュニティ病院や介護施設、研究機関、医学校など総合的な医療、介護関連施設の集約区のマスタープランに基づいて開発が進められている。一カ所に医療、看護

関連施設を集中させることで、患者のニーズに包括的な対応ができるようにするのが狙いだ。また、治療施設と研究、教育機関との連携も促進することも目指している。最終完成は2030年の見通し。



出所: ヘルスシティ・ノвина

地域別人口密度



● 総合病院

注：2カ所の公立専門病院含む。

- 1-1 Changi General Hospital (CGH)
 - 1-2 Khoo Teck Puat Hospital (KTPH)
 - 1-3 National University Hospital (NUH)
 - 1-4 Ng Teng Fong General Hospital (NTFGH)
 - 1-5 Singapore General Hospital (SGH)
 - 1-6 Tan Tock Seng Hospital (TTSH)
 - 1-7 KK Women's and Children's Hospital (KKH) (公立専門病院)
 - 1-8 The Institute of Mental Health (IMH) (公立専門病院)
 - 1-9 Concord International Hospital*
 - 1-10 Farrer Park Hospital*
 - 1-11 Gleneagles Hospital*
 - 1-12 John Hopkins Singapore International Medical Centre Pte Ltd*
 - 1-13 Mount Elizabeth Novena Hospital*
 - 1-14 Mt Alvernia Hospital*
 - 1-15 Mt Elizabeth Hospital*
 - 1-16 Parkway East Hospital*
 - 1-17 Raffles Hospital Pte Ltd*
 - 1-18 Thomson Medical Centre*
 - 1-19 West Point Hospital*
- *は私立病院。

● 公立専門医療センター

- 2-1 Communicable Disease Centre
- 2-2 National Cancer Centre
- 2-3 National Dental Centre
- 2-4 National Heart Centre
- 2-5 National Neuroscience Institute of Singapore
- 2-6 National Skin Centre
- 2-7 National University Cancer Institute Singapore
- 2-8 Singapore National Eye Centre

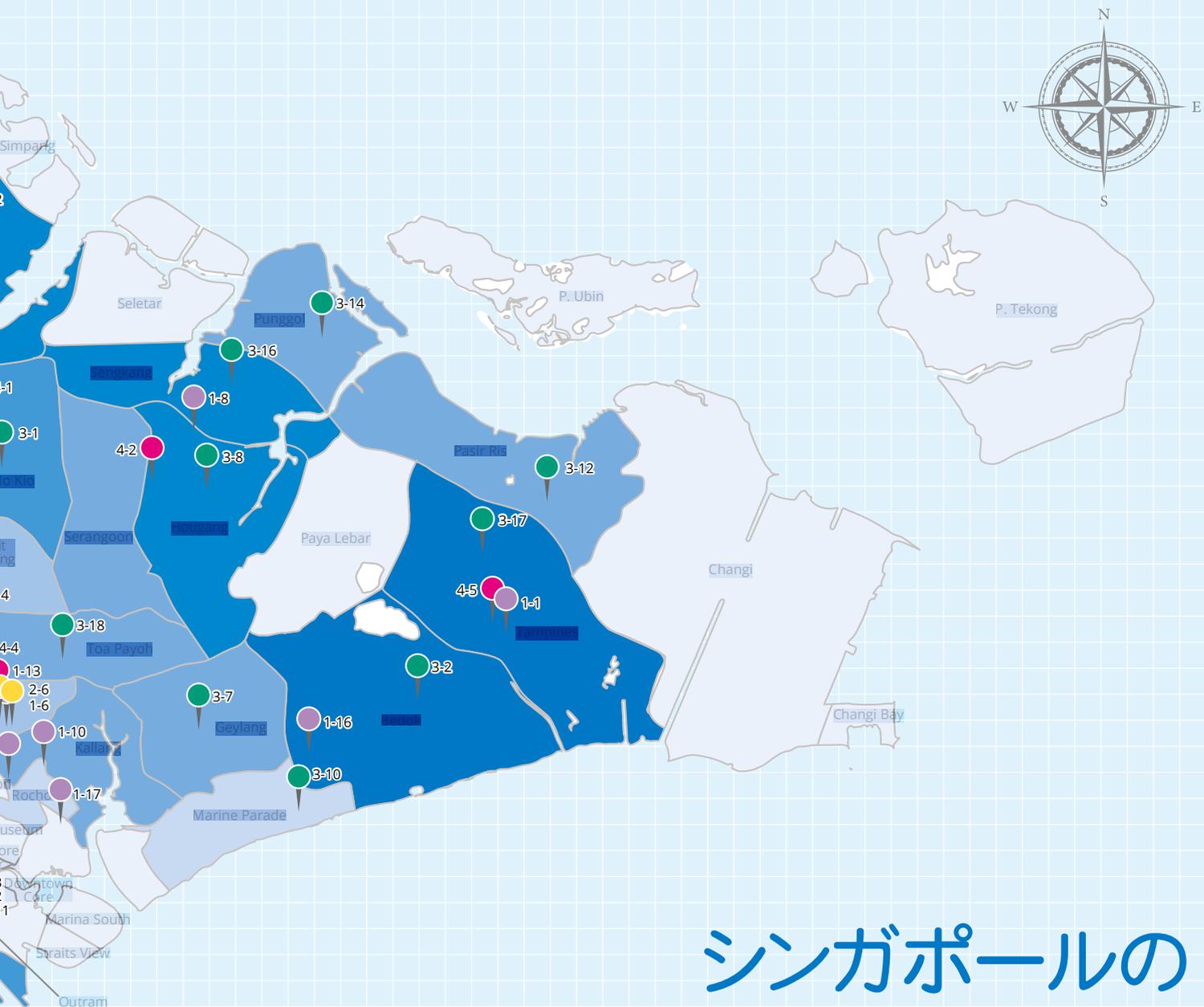
● ポリクリニック (公立診療所)

- 3-1 Ang Mo Kio Polyclinic
- 3-2 Bedok Polyclinic
- 3-3 Bukit Batok Polyclinic
- 3-4 Bukit Merah Polyclinic
- 3-5 Choa Chu Kang Polyclinic
- 3-6 Clementi Polyclinic
- 3-7 Geylang Polyclinic
- 3-8 Hougang Polyclinic
- 3-9 Jurong Polyclinic
- 3-10 Marine Parade Polyclinic
- 3-11 Outram Polyclinic
- 3-12 Pasir Ris Polyclinic
- 3-13 Pioneer Polyclinic

- 3-14 Punggol Polyclinic
- 3-15 Queenstown Polyclinic
- 3-16 Sengkang Polyclinic
- 3-17 Tampines Polyclinic
- 3-18 Toa Payoh Polyclinic
- 3-19 Woodlands Polyclinic
- 3-20 Yishun Polyclinic

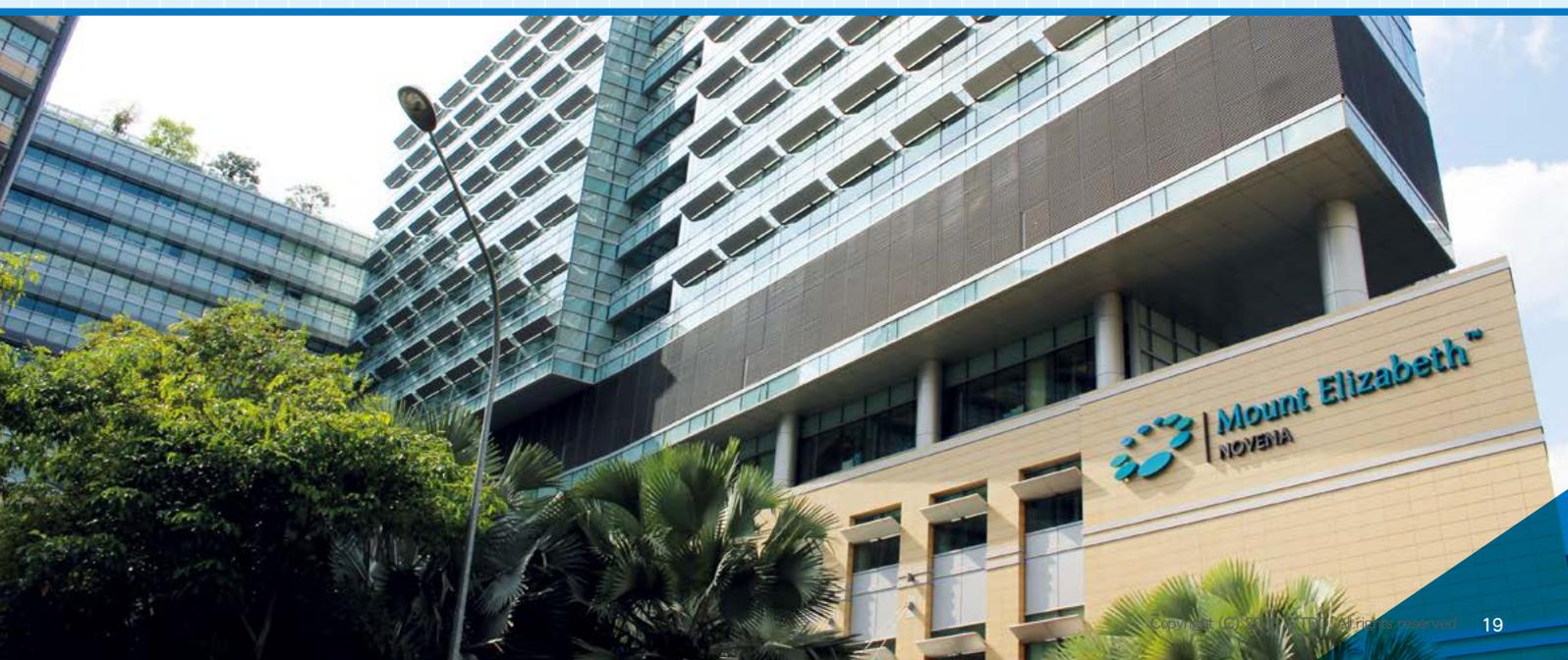
● コミュニティ病院

- 4-1 Ang Mo Kio - Thye Hua Kwan Hospital
- 4-2 Bright Vision Hospital
- 4-3 Jurong Community Hospital
- 4-4 Ren Ci Community Hospital
- 4-5 St Andrew's Community Hospital
- 4-6 St Luke's Hospital
- 4-7 Yishun Community Hospital



シンガポールの 医療施設一覧

注：シンガポール統計局 (Population Trends 2017) の地域別人口密度を基に地図を作成し、医療機関の所在地にピンを立てた。







03

各ヘルスケア分野の特徴と傾向

- ・ 医療
- ・ 介護
- ・ 予防・健康管理
- ・ 健康食品・サプリメント
- ・ スポーツ・運動
- ・ フィットネス



各ヘルスケア分野の 特徴と傾向

医療

膨らむヘルスケア支出、政府は構造転換を推進

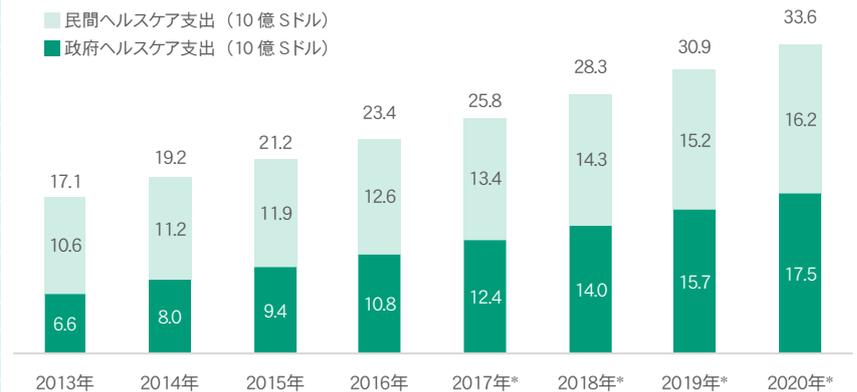
医療市場の動向

シンガポールの医療・介護関連の支出（以下、ヘルスケア支出）は年々増加している。リサーチ会社 Business Monitor International のレポート（2017年10月現在、以下、BMI）によると、2017年のヘルスケア支出総額は前年から10.0%増加し、258億ドルに達すると予測されている。

ヘルスケア支出は患者の自己負担である民間ヘルスケア支出と、政府ヘルスケア支出の2つに分けられる。それぞれの割合は2016年実績で民間ヘルスケア支出が53.8%、政府ヘルスケア支出が46.2%となっている。民間ヘルスケア支出が半数を超えているのは、シンガポールはヘルスケア分野において、「自助努力」を基本方針としていることが大きく影響していると考えられる。

一方、政府のヘルスケア支出が、近年、急増している。GDPに占める政府のヘル

シンガポールの政府・民間ヘルスケア支出



注：2016年までは実績。2017年以降は予測

出所：Business Monitor International「Industry Forecast - Healthcare - Singapore - Q4 2017」（2017年10月6日）

スケア支出の割合（世界銀行、2014年）は2.1%で、日本（8.6%）など他の先進国が8～10%程度であることに比べると依然、低い水準である。しかし、高齢化への対応のため、近年では年率15%

程度の高い伸びを記録しており、BMIは2020年までに政府支出のみで175億ドルまで増加すると予測する。

政府の医療に関する政策

シンガポールは2012年3月、高齢化が進行する中で、医療や介護を中心としたヘルスケア政策のあり方を見直し、「ヘルスケア2020マスタープラン」を策定した。同マスタープランに基づき医療施設の増設、医療費軽減などが進められる中、2017年度には従来の医療サービスから「予防治療、地域医療、価値」への転換（シフト）を推進するイニシアチブを発表。さらには2017年11月、医療サービスを提供するヘルスケア産業の労働力不足への対応のため生産性の向上、イノベーション促進を図る「ヘルスケア産業変革マップ」も発表した。政府主導でヘルスケア産業全体の構造転換が進められる。

Healthcare 2020:
Improving Accessibility,
Quality & Affordability

ヘルスケア2020マスタープラン

2012年3月、保健省（Ministry of Health）は国民の医療ニーズを満たすため「ヘルスケア2020マスタープラン（Healthcare 2020 Masterplan）」を策定し、2020年までに①医療施設へのアクセス向上（Accessibility）、②医療サービスの質の向上（Quality）、③医療費の負担軽減（Affordability）を戦略目標に掲げた。



出所：保健省

・医療施設へのアクセス向上

医療施設（介護施設含む）へのアクセスを高めるためには患者の受け入れ許容数を増やす必要があるとして、2020年までに大規模な医療施設の拡大・増強を計画（同計画の詳細は、17ページ参照）。

・医療サービスの質の向上

医療サービスの質はプライマリ・ケア・サービスの改善が最重要事項とされている。これまでより多くのコミュニティ医療センター（Community Health Centres: CHC）や家庭医療診療所（Family Medicine Clinics: FMCs）を導入し、地域社会や在宅でのプライマリ・ケア・サービスを強化する。

・医療費の負担軽減

医療費の負担を軽減するため、医療補助を拡充し、コミュニティ医療支援制度（Community Health Assist Scheme: CHAS）^{*}の適応基準を緩和することにより、医療補助金支給対象者を拡大。

^{*} CHASとは、低～中所得世帯またはマイノリア世代の国民が、CHAS制度に登録された民間のGP診療所または歯科医院で治療を受ける際、補助金を受給できる制度。

予防治療、地域医療にフォーカス

シンガポールは今後、高齢化と慢性疾患に対する医療費負担が増える中、すべての国民が優れた医療を負担の少ない費用で受けられるようにすることが課題となっている。2017年度の政府のヘルスケア政策は、「より健康に、より良いケア、より良い生活 (Better Health, Better Care, Better Life)」をテーマに3つの戦略目標 (シフト) が掲げられた。

・予防治療へのシフト (Beyond Healthcare to Health)

糖尿病撲滅キャンペーン (War on Diabetes) や若年層への健康教育を提供することで、国民の健康的な生活を支援する。

・地域医療へのシフト (Beyond Hospital to Community)

プライマリ・ケア・ネットワーク (Primary Care Network: PCN) や新たな施設の設置、地域社会 (コミュニティ) 内におけるメンタルヘルスサービスの強化などにより、国民が住み慣れた場所で適切な治療を受けられるようにする。

・雇用創出と技術向上
中年層 (mid-career) のシンガポール国民がヘルスケア業界で管理職ポストに就けるように促したり、地域社会 (コミュニティ) での看護を増やすために看護師のスキルアップを図ったりする。

・価値へのシフト (Beyond Quality to Value)

在庫管理、書類管理、食事サービス、患者の移送などの仕事に費やされている看護時間を見直す。また、費用対効果の高い技術や仕事を容易にする機器の利用を増やす。

ヘルスケア産業の変革に向けて

保健省は2017年11月、これら3つの戦略目標に則り、「ヘルスケア産業変革マップ (Healthcare Industry Transformation Map)」を発表した。これは、同年2月に未来経済委員会が個別産業ごとの労働生産性向上と人材育成を促すために策定した経済戦略である。同産業変革マップの中でヘルスケア産業は次の3つの目標を掲げる。

・生産性向上

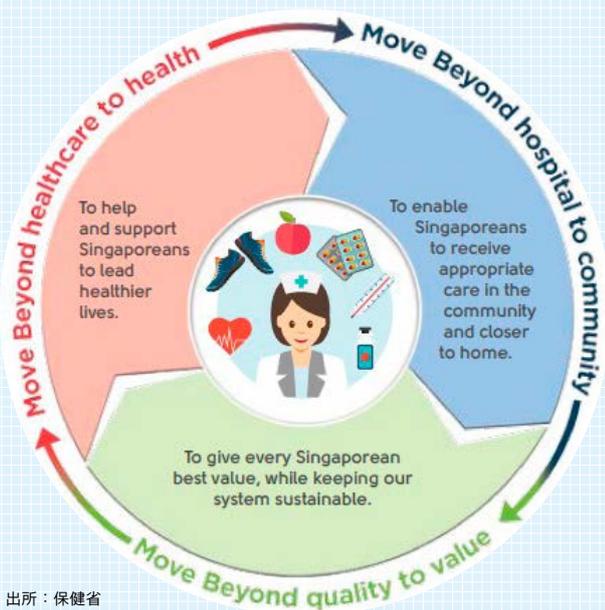
革新的で患者中心のソリューションを導入し、新病院開発に取り込んでいく。また、ヘルスケア・サービス提供者による医療記録のデジタル化を支援し、国のシステムにつなげていく。

・イノベーション促進

革新的で患者中心のソリューションを導入し、新病院開発に取り込んでいく。また、ヘルスケア・サービス提供者による医療記録のデジタル化を支援し、国のシステムにつなげていく。

将来に備えたヘルスケア・システムのための3つのシフト
(保健省 2017年予算の取り組み)

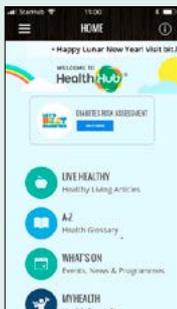
THREE KEY SHIFTS FOR A FUTURE-READY HEALTHCARE SYSTEM



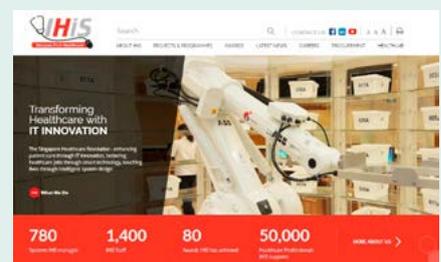
ヘルスケア分野のスマート化を強力に推進、 新たなビジネスチャンスも

シンガポール政府は2008年、ヘルスケア分野のIT関連部署を集め Integrated Health Information Systems (IHIS) を編成した。現在、IHISは保健省傘下のIT開発会社として、2014年から戦略的なヘルスITマスタープラン (HITMAP) に沿って、同分野のITプログラムを進めている。これまでも、電子カルテの導入、医療関連データおよびシステムのクラウド化、ヘルスケア情報ポータル「HealthHub」の開発、テレヘルス (遠隔医療) の実証など、医療現場のIT化を推進。さらに、2017年5月、IHISのブルース・リアンCEOは、保健省による3つ戦略目標 (シフト) の推進、新たな医療機

関開設などの状況を踏まえ、「今後5年でITサービス・技術の調達を少なくとも25%増やす」と発表した。「スマート・ヘルス」は、技術を通して国民の生活を向上することを目指す「スマート・ネーション」構想にも沿うもの。IHISはヘルスケア分野のIT化、スマート化に資するプロジェクトの調達情報をウェブサイトで公開しているだけでなく、研究やイノベーションを進める「HealthLab」を設置、新たなアイデア、ソリューションの提案を呼び掛けている。



ヘルスケア分野のポータルサイト「HealthHub」
2015年の開始から2年で19万ダウンロード達成
(2017年IHIS発表)



出所：IHISウェブサイトより

医療機関と医療サービス提供者

シンガポール国民が体調を崩した際は、プライマリ・ケア提供者の公立診療所（ポリクリニック）か民間診療所（GP 診療所）、または総合病院に治療を受けに行く（15 ページ参照）。

ポリクリニックは公立のプライマリ・ケア提供者で、GP 診療所に比べ診療費が安く、低所得者層の多くの人にとって利用しやすい。

一方、GP 診療所は私立のプライマリ・ケア提供者で、比較的人口密度の高い場所にある。ポリクリニックに比べ待ち時間は短い、治療費や薬代は高い。シンガポール人の中高所得者層の中には、自身の病歴を知る掛かり付けの医者として、特定の GP 診療所に通っている人も多い（会社員の場合、所属する会社が福利厚生の一環で加入している保険会社によって指定されている特定の診療所を利用するケースもある）。

総合病院は、一般的に深刻な症状を抱える患者が受診し、通常の体調不良で利用されることは稀である。



Khoo Teck Puat Hospital



Thomson medical centre

Mount Alvernia

Raffles Hospital

主な医療サービス提供者

SingHealth（シングヘルス）は公立医療機関を運営する国内最大のヘルスケアグループで、総合病院（2カ所）、国内専門医療センター（5カ所）、ポリクリニック（9カ所）、コミュニティー病院（1カ所）を運営している。

私立総合病院は IHH ヘルスケアが最大手の運営企業であり、シンガポールの 11 の私立総合病院のうち 4 カ所を IHH ヘルスケアが所有する。マレーシアに本社があるが、マレーシアだけでなくシンガポールでも上場しており、三井物産も株主。DBS 銀行による 2016 年 8 月付けの調査レポート「The Future of Singapore」（以下、DBS レポート）によると、私立総合病院 10 カ所（18 ページの医療施設

のうちコンコルド国際病院を除く）のベッド数の市場シェアのうち 50.9% を IHH ヘルスケアが占めるという。同社に、非営利のマウント・アルバニア病院（19.2%）、トムソン・ヘルスケア・センター（10.9%）、ラッフルズホスピタル（9.6%）などが続く。

民間のプライマリ・ケアは、個人経営の診療所から複数の診療所をもつ大規模なものまで様々である。DBS レポートによると、大規模なプライマリ・ケア提供者 5 社の中でも、フラトン・ヘルスは民間プライマリ・ケアの売上高で首位の 28% のシェアを占め、ラッフルズメディカル（27%）やパークウェイ・シェントン（23%）とともに主要企業となっている。

シンガポールの主要な医療サービス提供者と利用料金

施設名	特徴	利用料金	
SingHealth (シングヘルス)	2000 年に設立された SingHealth は、シンガポール最大の公立医療機関を運営するグループである。Singapore General Hospital、Changi General Hospital、KK Women's and Children's Hospital、Sengkang Health の 4 つの公立病院や、癌・心臓・眼・歯科・神経科学を専門とした 5 つの国立専門医療センター、9 つのポリクリニックを運営する。	Singapore General Hospital の病室代（一日当たり）： 個室：467Sドル 4人部屋：251Sドル 5-6人部屋：79Sドル 9人部屋：35Sドル	 Singapore General Hospital
IHH Healthcare Berhad (IHHヘルスケア)	IHH ヘルスケアは私立総合病院の運営企業で、マレーシア、シンガポール、トルコ、インドなどに展開している統合医療サービス提供事業者。Mount Elizabeth、Gleneagles、Mount Elizabeth Novena、Parkway East の 4 つの総合病院を運営。	Gleneagles の病室代（1日当たり）： 個室：668Sドル 2人部屋：329Sドル 4人部屋：259Sドル 5-6人部屋：NA	 Mount Elizabeth
Fullerton Health (フロンヘルス)	アジア太平洋地域における企業向け大手医療サービス提供事業者で、2011年にシンガポールに設立された。7カ国に200を超える医療センターを所有しており、世界各地に8,000人を超える医療従事者が働いている。シンガポールでは、私立プライマリ・ケア提供者として最大である。	エグゼクティブ健康診断： 321Sドル	 Fullerton Health

出所：各社ウェブページをもとに作成（2018年2月現在）

メ ディカル・ツーリズムの目的地として世界 4 位

近年、メディカル・ツーリズムが注目を集めている。シンガポール観光局（STB）によると、2013年のシンガポールへの旅行者の医療支出総額は 8 億 3,200 万 Sドルだった。STB は、シンガポールがメディカル・ツーリズムの目的地として選ばれるための環境整備に力を入れている。特に、民間医療機関は、先

進的な医療をホテルのような快適な環境で受けることができるとして人気が高く、民間医療機関が担う役割は重要となっている。国際ヘルスケア研究センターが発表しているメディカル・ツーリズム・インデックス（MTI）によると、2016年、シンガポールは世界 4 位となった。

在宅リハビリで ロボティクス技術

Roceso Technologies Pte Ltd

医療・介護分野における補助器具を製造するスタートアップ企業



Roceso Technologies が開発した「EsoGlove」

Roceso Technologies について

弊社はソフトロボティクス技術を導入した医療機器を開発するスタートアップ企業です。脳卒中患者や高齢者などの神経障害を持つ人々を対象に、日常生活の手の動作をサポートする脱着可能な手袋「EsoGlove」を開発しています。

弊社はもともとシンガポール政府が推進しているハイテク分野でのスタートアップであったこと、また、コンセプトが明確で、ビジネスプランも綿密であったため、SPRING（中小企業支援を担う政府機関）など多くの政府機関・パートナーから支援を得ることができ、ここまで順調にビジネスを進めることができました。

事業を立ち上げたきっかけは？

ヘルスケア業界で労働力が慢性的に不足していること、在宅高齢者が適切なサポートを受けられていないこと、高齢者のヘルスケアニーズに応える在宅医療機器が存在しないことなど、シンガポールのヘルスケア業界には様々な課題があると感じたからです。

シンガポールでビジネスを始めるうえで直面した課題

ハイテク産業に適したエンジニアリング人材を見つけることに苦労しました。シンガポールではハイテク人材の需要が高く、人工知能分野の技術者は絶対数が限られています。外国人を採用しようとしても、就労ビザの取得要件が厳しく、簡単には進みませんでした。また、生産体制の構

築にも苦労しました。製品の部品は外注しているのですが、精密機械なので部品ごとに異なる専門業者に外注する必要があり、部品ごとに供給会社をリストアップしたり、外注業者の評価・選定方法を確立したりするのに時間を要しました。

シンガポールヘルスケア市場への新規参入企業に向けたアドバイスは？

高齢化の進行に伴い、政府は患者が自宅でより多くの治療を受けられるよう、環境整備を進める方針を打ち出しています。既に、患者が病院に頻繁に通院しなくてもよいように、健康データが自宅から直接病院に送信されるシステムが利用され始めており、今後、在宅療法市場は成長することが期待されます。

シンガポールの医療機器分野への参入には、長期的に誰が潜在パートナーに成り得るのかを理解し、様々な関係機関・会社と関係構築をすることが重要だと思います。



ジェイン・ウォン
共同創業者兼 CEO

年齢：32歳
国籍：シンガポール



Roceso Technologies のオフィス

介護

急速な高齢化を見据えたアクションプランを実施

高齢者介護に関する政府の方針

高齢化を成功裏に迎えるためのアクションプラン

シンガポールでは少子高齢化が急速に進んでいる。政府の見通しによると、65歳以上の高齢者数を支える現役世代（20～64歳）の人数は、2017年時点の4.4人から2030年には2.4人に減少すると見込まれている。政府が2016年に策定した「高齢化を成功裏に迎えるためのアクションプラン（Action Plan For Successful Ageing）」は、高齢者が安心して年齢を重ね、家族や地域社会との強い絆を持ちながらアクティブな生活を送ることができるための支援策を打ち出している。同アクションプランは、健康、雇用、住宅、交通、高齢化に関する研究など12の分野で構成され、約70の取り組みが含まれる。同アクションプラン実施のため、総額30億Sドルが充てられている。

とりわけ、同アクションプランは次の3つの主要テーマに焦点を当て「すべての世代のための国家」を築くことを目指している。



出所：「高齢化を成功裏に迎えるためのアクションプラン」公式ウェブサイト

アクションプラン		
<p>全ての世代への機会の創出</p> <ul style="list-style-type: none"> 再就職年齢を65歳から67歳へ引き上げ 40歳以上の労働者を対象に、職場健康プログラムを実施 高齢者向けの生涯教育支援として「ナショナル・シルバー・アカデミー」を開設。約3万人分の公開講座を提供。 シニアボランティアを約50,000人追加登用 	<p>世代間の調和と団結</p> <ul style="list-style-type: none"> 約50の地域で家庭訪問プログラムを実施し、高齢者の社会からの孤立を防止 高齢者向け施設と保育施設を複合した施設を約10カ所新設。世代間の交流を促進 	<p>住み慣れた街で健康的に暮らす</p> <ul style="list-style-type: none"> 2015～2020年に、コミュニティ病院のベッド数を現在の2倍に拡大。高齢者介護施設の収容力を70%拡大。 交通では、2020年までに35カ所のシルバーゾーンを新設。また、全てのバスをバリアフリーに切り替え 国立研究財団は、高齢化に関する研究費として最大2億Sドルを活用

在宅・地域社会における介護に関するマスタープラン

高齢者介護の需要拡大を背景に、2016年、政府は「在宅・地域社会における介護に関するマスタープラン（Home and Community Masterplan）」を策定した。同マスタープランは、高齢者の施設への入居を抑制し、高齢者が住み慣れた場所で年を重ねることをサポートする。例えば、在宅ケアとデイケアサービスを促進するため、家庭ヘルパー（メイド）に介護トレーニングを提供する「Eldercarer」プログラムなどがある。

また、住宅開発庁と保健省は、一人暮らしの高齢者の住宅をモニタリングするシステムを実証実験している。同システムは、家の中の居住者の様子をモニタリングすることができ、居住者が転倒した恐れがある場合などに介護者に連絡をすることができる。

シンガポール・シルバーページ

シンガポール・シルバーページ（Singapore Silver Pages : SSP）は、介護や高齢者の健康増進にかかる様々な情報を集約した、高齢者と介護者向けの情報ポータルサイト（URL : www.silverpages.sg）である。同サイトには、介護にかかる費用、施設、選択肢、支援制度など様々な情報が掲載されている。

また日常的に介護が必要な高齢者にかかる医療費に対する補助金や、高齢者が住み慣れた地域社会内で年を重ねることを支援するための補助金（車椅子などの補助器具の購入費など）など各種補助金の情報も掲載されている。

SSPは、統合医療局（Agency for Integrated Care : AIC）により運営されている。AICは、要介護者に対し高齢者介護施設などの手配を円滑に進めるために設立され、MOHホールディングス傘下の独立企業として運営されている。



出所：シンガポール・シルバーページ

高齢者介護施設・サービス事業者

「住み慣れた場所で年を重ねる」という政府指針と同様に、高齢者の多くも、家族や友人がいる親しみのある環境で生活することを望んでいる。しかし、現役世代のライフスタイルの多様化などにより、家族から介護を受けることができないケースが増加しつつある。そのため、地域社会に密着した在宅介護型もしくはセンター（デイケア）型の中長期介護サービスの需要が高まっている。

近年では、高齢者介護施設などの制限された空間で定められた日課をこなす生活に満足できない高齢者もおり、介護付住居（assisted-living facility）の需要も高まりつつある。慈善団体 Lien Foundation と 保険会社 NTUC Income の共同調査によると、998 人の回答者（35～70 歳の永住権者を含むシンガポール国民）の 47% が介護付住居に住むことに前向きであり、入居するために月額 1,386～1,745 ドルを支払うと述べている。

高齢者介護施設については供給不足が課題だ。拡大する需要に対応するため、保健省は 2020 年までに高齢者介護施設のベッド数を 17,000 床まで拡大することを目指している（17 ページを参照）。2016 年の報告によると、高齢者介護施設の受け入れ許容量は 2010 年比で 30% 増加したにもかかわらず、高齢者 1,000 人あたりのベッド数は、2000 年が 27.9 床、2015 年が 26.1 床と、高齢者の増加ペースにベッド数の供給が追いついていないのが現状だ。

シンガポールの主な介護施設

シンガポールにおける主要な介護施設として、高齢者介護施設（ナーシング・ホーム）、デイケアセンター、コミュニティ病院の 3 つが挙げられる。

高齢者介護施設は、通院生活、車椅子生活、寝たきり生活を送る高齢者、または頭部や脊髄などを損傷した患者など、特定の条件を満たした要介護者しか入居することができない。

デイケアセンターは、介護者である家族などが働いており、日中介護を受けることができない高齢者が利用する。また、高齢者介護施設の入所基準を満たしていないが、一定の介護が必要な高齢者もサービスを利用できる。

コミュニティ病院は、高齢患者が総合病院から退院した後の回復を助けるためのリハビリテーション等の医療サービスを提供する。また、一部のコミュニティ病院は、末期患者のための疼痛緩和ケアも提供している。



Renci Hospital (ナーシングホーム)



All Saints Home (Yishun)



Ren Ci Community Hospital

主な介護施設と利用料金

施設タイプ	特徴	利用者層	利用料金
高齢者介護施設 (ボランティア福祉団体・民間)	高齢者に入居を伴う長期的な介護を提供する。	低～中所得者層	月額 1,200～3,500 ドル
デイケアセンター	日中に定期的に介護を必要とする高齢者に介護を提供する。	低～中所得者層	月額 900～1,500 ドル
コミュニティ病院	病院を退院後、病後療養中の患者や高齢者のための中長期的な医療を提供する。	低～中所得者層	1日1病床 110～360 ドル

出所：Silver Pages（2018年2月現在）

高齢者介護に携わる外国人メイドに関する支援スキーム

外国人メイドは在宅介護における重要な担い手であり、外国人メイドへの依存は年々高まっている。首相府によると、2011年に19万8,000人だった外国人メイドは、2030年には約30万人に増加すると予測されている。このような外国人メイドを雇用するにあたって政府は次の補助制度を用意している。

外国人家庭内労働者補助 (Foreign Domestic Worker Grant)

介護の必要な高齢者を抱える家族が外国人メイドを雇用する際、メイド1人につき、1世帯当り月120SDドルを補助（1人当り世帯収入2,600SDドル以下が対象）

外国人家庭内労働者雇用税減税 (Foreign Domestic Worker Levy Concession)

介護が必要な高齢者を抱え、外国人メイドを雇用する場合の外国人雇用税を減税（月265SDドル⇒月60SDドル）



主な高齢者介護施設等事業者

高齢者介護施設は、低所得者を対象としたボランティア福祉団体が運営するところが多い。その中でも、メソジスト・ウェルフェア・サービスが最も多い5施設を運営している。中高所得者を対象とした民間事業者による高齢者介護施設では、Econヘルスケア・グループがシンガポールで最大の8カ所の高齢者介護施設（メディケア・センターを含む）を運営する。中・高級介護施設を国内で6カ所運営するオレンジ・バレーは、2017年4月、異業種の大手新聞・出版

会社メディア・シンガポール・プレス・ホールディングスに買収された。このように高齢化で新たなビジネスチャンスを狙った異業種の参入もある。

また、保健省は2015年、傘下のMOHホールディングスを通じて、ヴァンガード・ヘルスケアを設立、自ら高齢者介護事業に乗り出した。高齢者介護施設を政府関連会社が自ら運営することで問題を把握するだけでなく、新たな介護モデルを実践し、他の事業者へ普及していくことが狙いだ。ヴァンガード・ヘルスは、2016年1月にパールズ・ヒル・ケア・ホームを設立、2020年までに同

様の施設を5カ所開設する予定だ。

デイケアセンターでは、シンガポールに14のデイケアセンターを持つNTUCヘルスが業界最大のデイケアサービス提供事業者ある。コミュニティ病院では、イシュン・コミュニティ病院がベッド数の多さで国内最大規模である。

日系企業の事例では、在宅介護サービスを手掛けるテツユー・ホームケアが2015年4月に設立された。民間病院施設内ナース・ステーションとクリニックを開設、中高所得者を対象に、医師と連携した看護師派遣サービスを提供している。

主な高齢者介護施設等の運営事業者

施設名	特徴	
Methodist Welfare Services (メソジスト・ウェルフェア・サービス)	ボランティア福祉団体により運営され、車椅子生活、寝たきり生活を送る高齢者のために、長期居住介護サービスを提供。また、高齢者のための在宅ケアサービスも提供。居住者の多くは、低所得世帯もしくは他に介護者がいない高齢者である。	 MWS
Econ Healthcare (Econヘルスケア)	シンガポール有数の私立高齢者向けのサービス提供事業者。同社は、介護者への専門的なスキルトレーニングも行っている。また、伝統中国医学、理学療法等、東洋医療と西洋医療を組み合わせた介護モデルを採用している。	 Econ Healthcare
Vanguard Healthcare (ヴァンガード・ヘルスケア)	保健省傘下のMOHホールディングスが出資して2015年に設立した高齢者介護サービス提供事業者。2016年1月にパールズ・ヒル・ケア・ホーム（130床）を設立、2020年までに同様の施設を5カ所（約1,000床）開設予定。	 Pearl's Hill Care Home
NTUC Health (NTUCヘルス)	1999年からシンガポールでデイケアセンターを運営しており、Silver Circle Senior Care Centresのブランドで中所得者層に手頃な価格の高齢者介護サービスを提供。同センターは、リハビリテーション、介護、認知症ケアなどのサービスだけでなく、働く家族もサポートしている。	 Silver circle
Yishun Community Hospital (イシュン・コミュニティ病院)	シンガポール最大のコミュニティ病院。428床のベッドを有し、総合病院の集中治療を必要としない患者に対し中期治療を提供。また、治療や教育を通じて、日常生活に必要な体の機能を取り戻すための手助けを行う。	 Yishun community hospital

出所：各社ウェブページ等（2018年2月現在）

非営利で 介護サービスを提供

All Saints Home

高齢者介護施設を運営するボランティア福祉団体

All Saints Home について教えてください

All Saints Home は、シンガポール政府からボランティア福祉団体（Voluntary Welfare Organisation: VWO）として認定を受けた、高齢者向けの長期滞在型介護サービスを提供する非営利組織です。シンガポールでの介護需要の高まりに着目した故 Lee Hui Kwang 牧師によって 1986 年に設立され、30 床の施設から事業を開始しました。以降、新規施設展開と既存施設の拡張を通して、現在はシンガポール国内 4 施設に 734 床（Tampines 202 床、Jurong East 194 床、Yishun 183 床、Hougang 155 床）を有しています。

これまで直面した課題は何ですか？

最大の課題は、介護人材確保です。国内の介護人材の絶対数が限られている一方、ヘルスケア関連の施設は年々増加しているため、人材の取り合いになっています。

All Saints Home では 400 名の看護師を抱えていますが、政府の定める看護師と患者の比率（寝たきり患者 2 名に対して看護師 1 名、車椅子患者 4 名に対して看護師 1 名、歩行可能な患者 8 名に対して看護師 1 名）を満たすためには、採用を強化する必要があります。

特に、新卒看護師を採用することが構造的に難しくなっています。というのも、一般的に看護師は総合病院などティア 1 からキャリアを始めたと思う人が多く、ティア 3 に分類される介護施設で看護師としてのキャリアを始める人は少ないからです。

国内人材だけでは十分な人材を確保できないためミャンマー、フィリピン、中国などから有資格看護師の雇用を積極的にすすめています。現在、All Saints Home の看護師のうち 80～90%は外国の人です。将来的にはインドからの看護師の雇用も考えています。

また、作業療法士や理学療法士といった専門スタッフの採用は、さらに厳しい状況に陥っています。

このような状況にあるため、積極的にボラ



All Saints Home 外観

ンティア協力を募っており、現在 600 名以上のボランティアにサポート業務に従事してもらっています。

成功要因は？

介護ビジネスで直接的にサービスを提供するのは現場の看護師になるので、看護師のサービスの質を高く保つことは最も重要です。All Saints Home では、全ての看護師が経験豊富な看護師から指導を受けられる仕組みを整えています。また、外国人看護師を雇用する場合も、母国の総合病院で経験を積んだ人材に限定して採用しています。

患者に提供する食事にも気を配っています。栄養管理や塩分・糖分を控えた健康的な味付けを徹底するため施設内で調理をしていることに加えて、高齢者の食欲を高めるような彩りを取り入れたり、高齢者が好むローカルフードの比率を増やしたりしています。

シンガポールの高齢者介護サービスの動向は？

高齢者介護施設に対する需要の高まりに伴って、高齢者介護施設のベッド数も増加してきています。今後も同様の傾向が続くことが想定され、政府および民間機関ともに高齢者介護施設をさらに建設することが必要になってきます。

とはいえ、シンガポールでは新たな施設に利用できる土地が非常に限られていること、また施設の新設には大きな投資が必要になるため、政府は在宅介護の分野を拡大しようとしています。

また、介護施設で求められるサービスも変化しています。具体的には、個室内の設備やアメニティ、食事を個人の嗜好に合わせてカスタマイズすることがより求められるようになってきました。

今後の業務拡大計画は？

デイケアサービスの拡充に注力したいと考え



フィリップ・ウォン

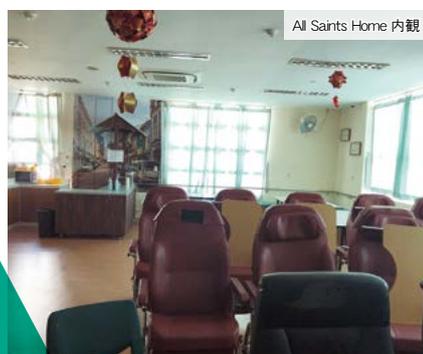
施設ダイレクター

年齢：54 歳
国籍：シンガポール

ています。現在、施設入居者に提供しているリハビリサービスを、「医療ケアが必要であるが、介護施設への入居までは必要のない高齢者層」に対してもサービス提供を開始する予定です。

新規参入企業へのアドバイスは？

政府が積極的に進める、安価で安心な「大衆向け」介護サービス分野は、民間企業が参入するスペースはほぼ存在しないため、今後参入するのであれば、公的サービスが行き届いていない高付加価値市場にすべきだと思います。高付加価値市場では、基本サービスを強化するのはもちろん、患者や患者家族とのより密接な関係構築といった無形サービスに注力する必要があります。また、在住外国人を対象にした介護サービスなど、まだニーズが満たされていないニッチ市場に参入することもいいかもしれません。いずれにしても、シンガポールのヘルスケア産業で成功するためには、これまでとは違うことを実行する必要があると考えています。



All Saints Home 内観

フィンランド方式の 認知症ケアを提供

HoviCare (S) Pte Ltd
高齢者介護施設運営会社

HoviCare について

フィンランドで設立された会社で、認知症患者を対象とした施設ケアサービス、および派遣型ケアサービスを提供しています。主たるビジネスである施設ケアサービスでは、認知症患者に有効で、高齢者が楽しみながら新しい経験ができるアクティビティを通じた治療を行っています。心身ともに活動的でいられる経験を通して、患者自身が物事を判断し、自立した日常生活が送れるような力をも身につけることを目指しています。

入会方法や料金体系について

入会時に、食習慣やどれだけ身体を動かせるのかなど、患者の状態をより深く理解するためにアセスメントを行います。デイケアサービスは1ヵ月1,800～2,400Sドルという価格設定になっておりシンガポール国内の一般的なデイケア施設に比べると、高めの設定です。また、理学療法や乗馬療法などの個別アクティビティを選択した場合は追加料金が発生するケースもあります。

シンガポール市場での成功要因は

施設と治療内容の2つの要因があると見えます。

弊社のデイサービスセンターである HoviClub は、学校の教室のようなつくりになっている一般老人ホームとは異なり、以前フィンランド製品のショールームだった施設を再利用しており、フィンランド住宅のリビングルームをイメージしたインテリアデザインになっています。見学に訪れた医師からも、治療に適した空間だと高評価をもらっています。また、身体の機能を科学的に理解し、設計された最新型マッサージチェアをシンガポールで唯一導入したり、Nursebuddy と呼ばれる患者の健康状態をモニターするシステムを導入したりしていることが特長です。

治療内容では、先述の通りアクティビティを通じた治療を行っているため、他施設では見



られない多様なアクティビティを提供しています。具体的には、センター内で飼育する馬やウサギなどを利用した動物療法、太極拳、ヨガ、水泳、マニキュア・ペディキュア、シンガポールのアンティークショップへのショッピング、植物園等への遠足や、認知症患者の記憶維持に役立つフィンランドのゲームなどが挙げられます。その他にも、子ども向けセラピストによる音楽・アート・ダンスクラスを、高齢者向けにカスタマイズして提供しています。

顧客層について

現在は、弊社のデイケアセンターがある Bukit Timah 地区の利用者がほとんどです。今後は、弊社のようなアクティビティ中心のケアサービスに対する需要が増加すると言われているので、国内他のデイケア運営会社とのパートナーシップを通じて、低所得者層からも患者を受け入れたいと考えています。政府も公団住宅での低所得者向け高齢者サービスの開発を検討しているようです。

シンガポール国内の高齢者サービス市場への現状は?

フィンランドは最も進んだ高齢者向けサービス市場を持ち、日本市場も驚異的なスピードで進歩していることに比べると、シンガポールの高齢者向け市場は少し遅れている印象がありますが、それでも、アジア諸国では、最高水準にあると思います。ただし、全体的に高額となっています。

事業面での課題は?

まずは、人材育成です。HoviCare では、どのアクティビティにいつ参加するかなどを、患者側が自由に決めています。弊社スタッフは、こういったアクティビティを引率したり、患者が自立できるように注意深く観察したりするために訓練を積む必要があります。スタッフのクオリティを維持するために、国内オペレーションチームとフィンランド本国チームが共同開発したトレーニングプログラムを受講してもらっています。

また、アクティビティで用いる器具の輸入手続きは非常に煩雑です。ライセンスが不要な娯楽機器に分類される場合はいいのですが、健康関連機器に分類されると輸入ライセンスが必要となり、労力を要します。最近では、健康関連機器の輸入ライセンスを持った専門業者との提携を検討しています。

業務拡大計画について

サービス面では、医師から退院後にアフターケア・リハビリを受けるよう言われた患者の受け入れを検討しています。現在は退院後の患者へのフォローアップはほとんど行われていないので、弊社が患者の現状を病院に適時報告する橋渡しができる存在になればと考えています。医療機関との情報共有を密にするためにも、スマートデバイスで健康情報記録を医師に提供できるような遠隔医療システムを介して、病院や医師とのパートナーシップを形成する必要があります。



高齢者ケア市場に参入する外国企業へのアドバイスは?

高齢者ケアビジネスは資本集約型産業なので、参入を検討される企業に十分な資金力があることが最低条件になります。また、シンガポール政府は、地域ごとに老人ホームを建設するような施策からは脱却し、老人ホームに入所する前にできる限り長く自宅で生活することを推進する「Aging in Place」という施策を展開しているので、新たに市場参入する場合は、そういった政府方針に沿ったビジネスプランにするのがよいかと思います。

アンドリュー・クウェク

社長

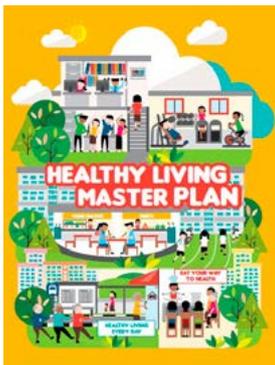
年齢：62歳
国籍：シンガポール
※左から二番目

予 防 ・ 健 康 管 理 政府一丸となって健康生活を推進

人口高齢化により、より長く健康的な生活を送るために、また拡大する保健支出の抑制のためにも、慢性疾患などの予防や健康管理への対策が強化されている。リー・シェンロン首相は、2017年8月の国政方針演説において、「糖尿病対策」を取り上げ、日常の食事や運動の大切さを強調したほどだ。

国民の健康増進や予防に取り組む政府機関は、保健省傘下の健康推進庁(Health Promotion Board: HPB)だ。2001年に設立された同庁は、健康に関する様々な情報を国民向けに発信しており、国民が健康的な生活を送るために必要な知識とスキルを身に付ける後押しをしている。また、地域社会、教育機関、医療機関などと協力し、国民の健康の改善・増進を目的とした政策立案なども行なっている。

予防・健康管理市場を知るために、まず近年の保健省、健康推進庁を中心としたシンガポール政府全体の取り組みを知っておきたい。



出所：保健省および健康推進庁

健康生活マスタープラン

2030年の長期的なシンガポールのビジョンについて、国民から広く意見を収集する「シンガポール国民との対話(Our Singapore Conversation)」が、2012年12月から2013年1月まで開催された。保健省は2014年、この対話での国民からの意見を基に、「健康生活マスタープラン(Healthy Living Master Plan)」を策定した。

同マスタープランの前文によると、人口の高齢化とライフスタイルの変化によって多くの国民が心臓病、ガン、糖尿病、精神病、呼吸器疾患といった生活習慣病のリスクを抱えているといわれ、これらの生活習慣病はシンガポールにおけ

る死亡原因の7割を超えている。この二大リスク要因は、肥満と喫煙で、それに高血圧や高血中コレステロールなどが続く。

このため生活習慣の改善に向け、同マスタープランでは、Vision 2020として、「Healthy Living Every Day(毎日、健康生活)」を戦略目標に掲げた。同目標を達成するため、シンガポール国民が日々無理せず、自然に健康的な活動ができるように、次のアクションプランを策定した。在宅時に限らず、職場や学校で健康的なライフスタイルを促進することで、日常生活の中に健康に関する習慣を定着させ、2020年までに肥満率を10%以下とする共に、喫煙率の低下を目指す。

健康生活マスタープランの「アクションプラン」

健康的な職場環境の構築	ターゲットとして、a)小売り、b)輸送(ドライバー)、c)清掃・セキュリティ、d)シフト制が多く、複数の職場環境で働く労働者にも、健康プロモーション活動を拡大。また、工業団地やビジネスパークなど企業が集積する場所に、スポーツ施設やスポーツプログラムの導入を支援。例えば、健康推進庁(HPB)は、メーブルツリー・ビジネス・シティ(MBC)で、同ビル群の中に、スポーツジムや健康的な食品を提供する飲食店や小売店の設置で協力(2013年10月)。MBCのモデルを少なくとも15の工業団地に拡大を計画。
健康的な生活を送ることを目的とした地域社会(コミュニティ)の環境整備	住宅の周りに公園やフィットネスコーナー等、無料で運動ができる施設を整備。また、近所のスポーツ施設に関する情報を提供する携帯アプリの導入。サイクリング道路の整備のほか、健康的なライフスタイルを促すような建築デザインのガイドライン作成、健康診断への補助、より健康的な食品の奨励など。
若年層からの健康に対する意識の喚起	チャイルドケアセンターでのオーラルケアのプログラム実施で、7歳時点での虫歯率を現行の50%から、2020年に40%に引き下げ。また、学校で、安価で健康的な食事や、無糖飲料を提供。学校長や教員と協力し、学校のカリキュラムの中で健康を推進する「健康推進マネージャー」を設置。

出所：健康生活マスタープラン

政府が推進する健康増進プログラム

政府は、個々人による自主的な健康管理、また高齢者が老後もいきいきとした生活を送れるよう、様々なプログラムを用意している。ここでは近年の主なものを取り上げてみたい。

War on Diabetes

一糖尿病に宣戦布告

糖尿病は、シンガポール人にとって深刻な健康問題の一つとなっている。国際糖尿病連合(IDF)によれば、18歳以上の糖尿病患者は2017年に64万人。18歳以上人口の13.6%に相当する。2017年8月、リー・シェンロン首相は演説で、シンガポール人の9人に1人は糖尿病であり、60歳以上に限ると10人中3

人は糖尿病であると指摘した。さらに、民族によっても差があり、60歳以上の中華系は10人中2.5人が糖尿病だが、マレー系は5人、インド系に至っては6人という。同首相は「非常に深刻な状況だ。特にマレー系、インド系の国民にとっては健康危機ですらある。これは誇張ではない」と強く訴えた。

政府は2016年4月、「War on Diabetes」を宣言し、糖尿病に宣戦布告した。健康推進庁は国民の糖尿病の発病と進行を防ぐための取り組みを強化している。2016年9月、健康推進庁は「Let's Beat Diabetes(糖尿病に打ち勝とう)キャンペーン」を開催した。「B.E.A.T.」は、糖尿病の予防と管理の重要性を訴えるためのキーメッセージである。

Be aware: 糖尿病のリスクを知り、糖尿病検診をしよう

Eat: 玄米、果物、野菜を食べ、糖分、塩分、脂質の摂取を減らそう

Adopt: 活発な生活習慣を心がけ、毎週少なくとも150分の運動をしよう

Take control: 健康的な体重を維持し、定期的に健康診断を受けよう

また、ヘルスケア関連のポータルサイト「HealthHub」では、簡単な質問に答えることで糖尿病リスク評価が行えるようになっている。政府はあらゆる手段で糖尿病との戦いを進めている。



出所：Health Hub ウェブサイト

Screen for Life (SFL)

健康管理の促進

予防を目的とした健康診断の受診率は、小学校1年生（および同等の年齢層）で過去10年間高い水準を維持している。しかし、女性特有の健康診断（乳がん検診・子宮頸がん検診）の普及率は低調で、普及の拡大が求められている。

保健省と健康推進庁は、国民が自主的に健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療を後押しするために、2017年9月、生涯健診をサポートする「Screen for Life (SFL)」プログラムを開始した。同プログラムを通じた政府の支援により、次の対象者は健康診断を定期的に、安価で受診することができるようになった。

●バイオニア世代：50歳以上のバイオニア世代は、1年に一度、大腸がんの健康診断が受診可能。

●CHAS (Community Health Assist Scheme) カード保有者：40歳以上のCHASカード保有者は、慢性疾患（肥満、糖尿病、高血圧、高血圧など）の健康診断を3年に一度、2Sドルで受診可能。

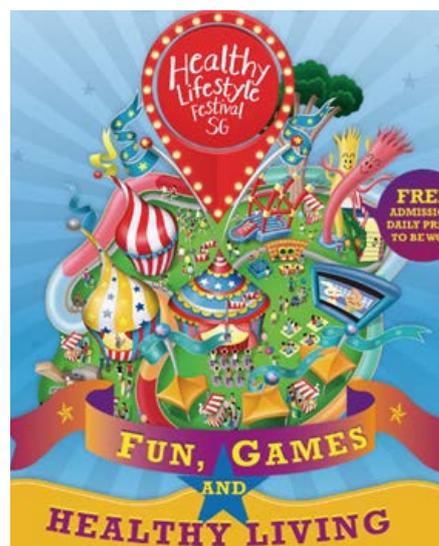
●女性：25歳以上のシンガポール人女性は、子宮頸がんの検診を3年に一度、5Sドルで受診可能。

Healthy Lifestyle Festival SG

健康的な生活を促進するためのキャンペーン

国民の健康的な生活を推進するためのキャンペーンが、1992年から開催されている。2017年のヘルシーライフスタイル・フェスティバルSGは、「Fun,

Games and Healthy Living (楽しく、ゲームをし、健康的な生活を)」をテーマに開催された。同フェスティバルでは、健康に関するお役立ち情報の提供、健康増進に役立つスポーツの紹介、著名人による講話など様々なイベントが催された。民間企業も同フェスティバルのパートナーとなっている。日系企業では、飲料メーカーのポッカ・コーポレーション、自転車部品メーカーのシマノ、日用品・トイレタリーメーカーのサンスターが協力している。



出所：健康推進庁

健康診断の対象者と内容	2006	2010	2011	2014	2015	2016
小学一年生または同等の年齢層の健康診断受診率	99	99	98	99	99	99
50～69歳女性による直近2年以内のマンモグラフィー検査受診率	NA	34.7	37.5	35.7	38.9	38.6
25～69歳の助成による直近3年以内の子宮頸がん検査受診率	NA	52.6	52.1	52.8	52.9	50.7

出所：保健省（単位：%）

Healthier Choice Symbol

健康に良い食品の促進

「ヘルシア・チョイス・シンボル (Healthier Choice Symbol, HCS) プログラム」は2001年に導入された。このマークは、健康に良い食品として健康推進庁が認定した食品のみ付与されるマークで、消費者が健康的な食品を選びやすくしている。健康推進庁の2015年の調査では、国民の70%



出所：健康推進庁



全粒穀物のパン

進庁は、小売店や食品メーカーと協力することで、HCS商品のマーケットシェアを2016年時点の17%から2020年までに25%に拡大することを目指している（2016年6月28日付けストレutzタイムズ紙）。

学校での健康的な食事プログラム



出所：健康推進庁

世代別の健康増進施策

若年層のための施策

若い世代のための健康増進施策として、2017年2月、保健省と教育省は、「NurtureSG」を発表した。子どもや青少年たちに健康を高めるためのスキルと知識を学ばせることで、子どもたちの健康増進を図る取り組みである。また、健康推進庁は、プレスクール（日本の幼稚園に相当）からポリテクニク（日本の高等専門学校に相当）、大学などに通う生徒のため「健康増進フレームワーク」を策定。同フレームワークは、学校が生徒たちに適切な健康教育を提供することを支援するだけでなく、教師、学生、保護者に対しても健康に関する適切な知識を身に付けるよう支援する。

加えて、食べ物の好みと食習慣は幼少期に形成されるとして、健康推進庁と教育省は、「Healthy Meals in Schools Programme (学校での健康食事プログラム)」を通して、学校で健康的な食品が提供されるよう促している。同プログラムのもと、学校へ食品を提供する事業者は「脂質、糖分、塩分を控える」「全

粒穀物、果物、野菜を提供する」「健康的なセットメニューを提供する（食事には、玄米、全粒パン、肉類、野菜および果物の4つの主な食品群が含まれていないといけない）」というガイドラインに従うことが求められる。

同様の取り組みは保育所でも行なわれている。「Healthy Meals in Childcare Centres Programme（チャイルドケア・センターでの健康的な食事プログラム）」は、保育施設に対して児童に健康に良い食事を提供するよう指導している。その他にも様々な若年層の健康を増進するためのプログラムがある。

・中年層のための施策

健康推進庁は、労働者が働きたいと望む限り健康に働き続けることができるよう、職場での健康教育を推進している。例えば、「中小企業健康パッケージ（SME Workplace Health Package）」では、中小企業の従業員を対象にいくつかのスポーツプログラムや健康診断プログラムが用意されており、従業員は好きな時に好きなプログラムを選択して受講することができる。「職場精神健康プログラム（Workplace Mental Wellbeing Programmes）」など、身体だけではなく精神的な健康増進を目的としたプログラムもあり、提供される支援の幅は広い。他にも、職場でのフィットネスを促進する「Fitness@Work」、禁煙プログラム「I Quit」など様々な取り組みがある。

・高齢者世代のための施策

政府は、高齢者が心身ともに健康を維持し実りある老後が送れるよう、様々な健康増進プログラムを用意している。健康推進庁が積極的な栄養の摂取を支援する「Nutrition for Seniors」や認知症にかかる知識を提供する「Dementia Public Education」などがあるが、他にも例えば、国立公園を管理する「国立公園庁（NParks）」が主催する太極拳のクラスがある。太極拳は中国の伝統的な武術。特に高齢者の身体機能の維持や歩行能力の低下を防ぐための効果があり、下半身が鍛えられると、高齢者の生活上のリスクでもある転倒の防止にもなるため、高齢者に強く推奨されている。太極拳は、国内に点在する政府機関管轄の国立公園（42～43ページの地図参照）で開催されており自由に参加できる。

病 気予防・健康管理で役割を担う伝統中国医学

シンガポールの医療は西洋医学を基本にしているが、国民の多くが華人系であるため伝統中国医学（Traditional Chinese Medicine: TCM）の治療を受けるシンガポール人も少なくない。西洋医学と東洋医学の両方を受診し、より早い回復を目指す人もいる。病気予防・健康管理において、大衆の医療ニーズを補完する重要な役割を果たしている。

保健省が、2017年、既存の伝統中国医学研究助成金（Traditional Chinese Medicine Research Grant: TCMRG）に今後5年間で500万Sドルの資金を投入し、また、新たにスキル向上・能力開発を目的とした伝統中国医学発展助成金（Traditional Chinese Medicine Development Grant: TCMDG）

を500万Sドルで設置すると発表したことは、シンガポールにおける伝統中国医学の重要性が伺える。保健省は発表にあたって、これらは高齢化社会へ向かって政府が目指す「予防治療へのシフト（Beyond Healthcare to Health）」「地域医療へのシフト（Beyond Hospital to Community）」に資するものと説明した。

伝統中国医学に基づく診療所（TCM診療所）は、病気の予防だけでなく、鍼治療、推拿（すいな）、漢方処方を通じた減量やコレステロール低下を目的とした治療としても活用されることがある。TCM診療所は、個人経営の診療所が大部分であるが、中でも、以下の3つの診療所は国内に複数店舗を有し、信頼性の高いTCMサービスを提供している。

病院名	概要	概施設数	利用料金（参考）	
馬光保健集団 Ma Kuang Health Group Pte. Ltd	馬光保健集団は1999年に設立され、シンガポール全土に21のTCMクリニックと推拿（TuiNa）センターを有する、大規模なTCM診療所である	21施設	診察 25 Sドル 鍼治療 20～40 Sドル	
中華医院 Chung HWA Medical Institution	シンガポール Chung Hwa Medical Institution は、500名を超えるボランティア医師と20名の在宅医師が所属している。内科、婦人科、小児科、鍼灸、皮膚科、マッサージなど様々な病気の患者に対応する専門部署がある。	5施設	診察費 / 鍼治療など 3～30 Sドル	
新加坡同濟医院 Thong Chai Medical Institution	シンガポール Thong Chai Medical Institution (STCM) は、1867年に慈善団体として設立され、外来診療所とは別に、脳卒中と疼痛管理のための鍼治療、代謝（心血管疾患を含む）、腫瘍学、不妊治療、腎臓病の5つの専門分野に関する診察・治療も行っている。無料の外来診療相談を行なっている。	4施設	無料の診断・治療	

出所：各社ウェブページ（2018年2月現在）

健康食品・サプリメント

国民の健康意識の向上で市場が拡大

シンガポール政府の予防・健康管理に係る取り組みは、国民の健康意識を高め、市場の拡大を後押ししているといえるだろう。健康食品や健康補助食品（サプリメント）などを中心とした市場の傾向、特にサプリメントの流通チャネル・主要ブランドなどを概観したい。

予防・健康管理関連の消費市場

シンガポールの予防・健康管理関連の消費市場は拡大傾向にある。調査会社ユーロモニターによると、市販薬、スポーツ栄養食品、ビタミン剤や栄養補助食品、体重管理用サプリメントからなる消費市場の規模は、2015年の8億4,730万Sドルから2017年に9億1,700万Sドルに拡大した。近年、ヘルスケアに係る政府の政策やメディアによる健康志向の啓蒙が目立つようになったことが、消費者の健康意識を高め、市場が広がっている背景にあると考えられる。

一般の国民にとっては、食生活に気を付けることが最も身近な健康管理方法の一つである。近年、多くの人は食品や飲

料を購入する際に成分ラベルをチェックし、塩分、糖分、脂質などを回避する一方、低脂肪、無糖、高食物繊維など健康に良い製品を好むようになってきている。健康推進庁（HPB）によると、ヘルシア・チョイス・シンボル商品（32ページ参照）の売上高は年率9%増加しており、消費者の健康意識が年々高まっていることが伺える（2016年6月28日付けストレートタイムズ紙）。

また、ユーロモニターによれば、健康食品とオーガニック食品の売上は、2016年に前年比3%と4%とそれぞれ増加、飲料については、砂糖が加えられていない飲料を消費者が好む傾向も出てきている。政府は消費者の砂糖摂取を抑えるべく、2017年、飲料メーカーに対しても砂糖を減らすよう要請した。外食業界においても、健康的な選択肢が好まれる傾向が見られ、サラダや玄米などの需要が高まっている。健康促進庁の「ヘルシーダイニングプログラム」の奨励に則り、チキンライスやナシレマなどのローカルフードでも、白米の代わりに玄米を使用する動きが広まってきている。2017年8月、リー・シェンロン首相は国政方針演説（National Day Rally）で、

糖尿病を予防するため白米の代わりに玄米や雑穀米を摂取するよう国民に自ら呼びかけた。

シンガポール健康補助食品産業協会（HSIAS）によると、シンガポールで人気のサプリメントは、マルチビタミン、ビタミンC、カルシウムだという（2016年9月7日付けToday紙）。特に、マルチビタミンは一粒で複数のビタミンを取得できるため、購買意欲が高く健康と外見をより意識する女性の間での需要が高い。サプリメント・オンラインストア「Vitadeals.sg」では、「Swanton Century Formula Multivitamins with Iron」という商品が人気で、130錠で19.90Sドルで販売されている（2018年2月現在）。20～50代の一般のシンガポール人を対象にジェットロが実施したインタビュー調査では、オメガ3脂肪酸の人気の高かった（座談会56～61ページ参照）。また、仕事で忙しい毎日を送る人の多いシンガポールでは、滋養強壮剤としてチキンエキスを服用する人も少なくない。中でもBRAND'S社のチキンエキスは国内のドラッグストアやスーパーマーケットでよく取り扱われている。



庶民の台所であるホーカーセンターでも、ブラウンライス（玄米）を選択できる

サプリメントの主要な販売チャネル

ドラッグストア

個人向けのサプリメントの販売チャネルは、市販薬を扱うドラッグストアが中心。以下3チェーンは、シンガポール国内で店舗数上位3位のドラッグストアである。

ドラッグストア名	説明	価格	店舗写真
Guardian	1972年に設立されたガーディアン・シンガポールは、国内で最もメジャーなドラッグストアの一つ（香港デイトリー・ファームのグループ会社）。健康から美容まで、様々な商品を手頃な価格で取り扱っている。131店舗保有。	オメガ3: Greenlife Omega 3 (60Sドル / 200錠) マルチビタミン: Guardian Effervescent Multi-Vitamin Minerals (18.65Sドル / 45錠) ビタミンC: Centrum Vitamin C 1000mg (17.5Sドル / 30錠)	
Watsons	ワトソンズ・シンガポールは、美容・健康商品を取り扱うドラッグストアで国内に106店舗ある（香港A.S.ワトソンのグループ会社）。予防・健康管理に注力しており、主要店舗にある39の薬局で、血糖値診断等の簡単な健康診断や、禁煙等のカウンセリングサービスを提供している。	オメガ3: Blackmores Odourless Fish Oil (40Sドル / 200錠) マルチビタミン: Blackmores Multivitamins + Minerals (50Sドル / 120錠) ビタミンC: Watsons Vitamin C + Zinc (19.9Sドル / 45錠)	
Unity Pharmacy	ユニティ・ファーマシーは、シンガポールのスーパーマーケット最大手フェアプライスを所有するシンガポール全国労働組合会議（NTUC）に属しており、医療費の上昇に対する労働者の懸念に応じて1992年8月に設立された。ユニティ・ファーマシーはシンガポール最大の健康生活協同組合で、62の調剤薬局を運営している。	オメガ3: Ocean Health Omega 3 Fish Oil (1000mg) (50Sドル / 180錠) マルチビタミン: Centrum Advance (11Sドル / 60錠) ビタミンC: Scott's Vitamin C (9Sドル / 100錠)	

出所: 各社ウェブページから作成 (2018年1月現在)

オンラインショップ

近年、オンラインストアも徐々に台頭してきており、今後オンラインチャンネルの成長も見込まれる。

主要なサプリメント・オンラインストア

オンラインショップ名	説明	価格
Vitadeals.sg	Vitadealsはワンストップで健康補助食品を購入できるシンガポールのオンラインストアである。BtoCであり、中間業者を挟まないため、手頃な価格で販売している。月間のサイト訪問者数は60,000人を誇る。	オメガ3：Lemon Flavor Omega-3 Fish Oil (25Sドル) マルチビタミン：Century Formula Multivitamins with Iron (20Sドル) プロテイン：Biochem Whey Protein (67Sドル)

出所：Vitadeals.sgのウェブサイトを参考に作成（2018年1月現在）

Guardian、モバイルアプリでの相談サービスを提供

ドラッグストアのGuardianは、2017年、ヘルスケア・サービスのプラットフォームを提供するMyDocと提携し、MyDocのモバイルアプリ上でのサービスを提供している。ユーザーは、同アプリ上で、ガーディアン薬剤師やMyDocの医師とチャットで健康や市販薬などに係る相談が可能だ。なお、MyDocはGuardian以外にも保険会社のAXAやAIAなどとも提携している。



GuardianによるMyDocモバイルアプリ
出所：Guardianウェブサイト

主なサプリメントブランド

サプリメントブランドとしては、GNC、Brand'sが国内シェア上位2つのブランドであり、それぞれ6.9%、5.2%のマーケットシェアを占めている。また、漢方も根強い人気があり、大手のEu Yang Sang（余仁生）は国内46店舗（2018年2月現在）を展開する。



主要なサプリメントメーカー

ドラッグストア名	説明	店舗数	価格
GNC	GNCは、米国発の世界最大のサプリメントメーカーの一つである。シンガポールではONI Global Pte Ltdがフランチャイズ加盟店として展開。サプリメント、ビタミン剤、ミネラル、漢方、機能的食品等の健康補助食品を販売している。	68店舗	オメガ3：Greenlife Omega 3 (60Sドル / 200錠) マルチビタミン：Guardian Effervescent Multi-Vitamin Minerals (18.65Sドル / 45錠) ビタミンC：Centrum Vitamin C 1000mg (17.5Sドル / 30錠)
Brand's Suntory Asia	Brand'sは英国発祥の滋養強壮剤で180年の歴史を持つ。シンガポール、タイ、マレーシア、台湾など19カ国で販売（現在はサントリーのグループ会社）。	薬局などで購入できる他、オンライン販売も行う	チキンエキス (38Sドル / 12本) ビタミンB&鉄分入りチキンエキス(29Sドル / 60錠) 燕の巣 (50Sドル / 6本)

出所：各社ウェブサイトから作成（2018年1月現在）

サプリメントに係る規制

ヘルスサイエンス庁（Health Science Authority: HAS）は、医薬品に対する規制はリスクベースのアプローチをする一方、サプリメントは医薬品よりも比較的风险が低いため、同庁の承認を得ることなく販売することができる。また、医師の処方箋も不要である。ただし、サプリメントの販売業者（輸入者、製造業者、代理販売業者、販売者を含む）は、ヘルスサイエンス庁が定めるサプリメントのガイドラインを遵守することが推奨され

ている^(注)。

その他、サプリメントの適切な使用方法を国民に伝えるための団体「シンガポール・サプリメント産業協会（Health Supplements Industry Association of Singapore: HSIAS）」は、適切なサプリメントの摂取方法について啓蒙活動などを行っている。

注：詳しくは、ヘルスサイエンス庁ウェブサイト参照。（www.hsa.gov.sg）

健康志向の高まりを受けて ココナッツウォーター好調

Provenance Distributions Pte Ltd 健康食品などの卸売会社

Provenance Distributions について

2011年にシンガポールで創業し、輸入代理店かつ販売代理店として、トレンドサイクルが早い食品・飲料・お酒などを取り扱っています。現在は香港・マカオにも事業を展開しています。代表的な取扱商品としては、「TeTra (ココナッツウォーター)」、「Nu (100% フルーツスムージー)」、「Snackgold (ポテトチップス)」、「S&W (フルーツジュース)」、「Nakula (ココナッツオイル)」などがあります。

取扱商品のシンガポールでの進捗はいかがですか？

売上は堅調に伸びています。特に、Tetra ココナッツウォーターは毎月10万パックを販売する弊社最大のビジネスに成長しており、シンガポール市場におけるココナッツウォーターの草分け的存在になっています。もっとも、大量に摂取しにくいスムージーとは異なり、ココナッツウォーターは清涼飲料としても飲まれているので、そもそもの消費量が多くなりやすいということも売上に影響していると思います。

取扱商品を選ぶ際に重要視するポイントは？

お客様をワクワクさせられるような新しい商品であること、トレンドに乗った商品であることを重要視しています。他には、保存料が入っていないこと、無糖であること、無添加であることなど、商品の原材料や製造方法にもこだわって選んでいます。市場が伸びていることもあり、現在取り扱っている大半の商品が健康志向の食品・飲料です。

消費者が貴社製品を選ぶ理由は？

健康志向の消費者は、商品についてよく

調べており、こだわりを持った商品選択をしています。例えば、よくスポーツをする方は、エネルギードリンクではなくスムージーを運動前に飲みます。また、食べ過ぎを抑えるために、スムージーを通してフルーツからカロリーを摂取しようとする人もいます。このようなこだわりを持った健康志向の消費者ニーズに適合する商品を提供し続けることが大事だと思います。

どのように消費者にアプローチしていますか？

まず、消費者は利便性を求めるので、労力と時間をかけて構築してきた小売店ネットワークを通して、手が届きやすいところまで配荷を広げることが重要です。小売店にはカテゴリー毎に独自の取引条件や商品取扱要件が存在しますが、長い付き合いの中でそれらを把握していることが弊社の強みになっています。

プロモーションについては、現地有名人やインフルエンサーとのコネクションを活かした施策を展開し、ターゲットを絞ったアプローチを心がけています。また、現在取り扱う300ブランドの全てに個別のInstagram ページを構築するなど、弊社が最も効果的なプロモーション媒体だと考えるソーシャルメディアでの展開に注力しています。

これまでに直面してきた課題は？

販売代理店機能の根幹となる出荷計画や在庫管理では、精緻な需要予測を持つことが重要なので、常に課題意識を持って業務に取り組んでいます。

弊社は商品を配荷するのに十分な小売店ネットワークを持っていますが、最終的に商品購入を決定するのは消費者であるので、商品を売るためには消費者に直接的にアプ



マーカス・リム

シンガポール
ジェネラルマネージャー

年齢：32歳
国籍：シンガポール

ローチするマーケティングは欠かせません。そこで、販売代理店は商品流通だけでなく、売上を伸ばすためのマーケティングを代理店側の負担で展開しています。また、最近では電子商取引 (EC) 販路を構築するための資金も追加的に必要になっています。

今後の事業拡大計画について

現在ビジネス展開しているシンガポール・香港・マカオに加えて、新しい国への参入を活発化させる予定です。特に、香港市場での拡大も目指しており、野菜が多く含まれるヘルシー食品である「The Soup Spoon (スープスプーン)」や、高級茶葉の「Gryphon Tea Company (グリフォンティーカンパニー)」などのシンガポールブランドを積極的に売り出して行く予定です。一般的に、新鮮なものや保存料を含まない食品は賞味期限が短く、海外展開が難しいのですが、調理済食品である The Soup Spoon の商品は保存期間が長く、賞味期限および販売期間に余裕を持っているので、海外展開に適しています。

シンガポール市場に進出を検討している外国企業へのアドバイスは？

日本市場での成功事例にこだわりすぎず、いかにシンガポール現地市場に適應できるかが重要です。日本商品はパッケージが優れており、スタート地点で優位に立っているケースもあるのですが、競合製品が多いのも事実です。シンガポール現地販売代理店に商品販売を委託する場合でも、シンガポールでブランドを目立たせるためのメーカー側での商品改良が必須です。また、全く新しい商品を発売する時には、教育的なマーケティングが不可欠なので、十分なプロモーション費用と時間を用意して、腰を据えて取り組む必要があります。実際、売れ行きが好調なココナッツウォーターも、ここにくるまで3年かかっています。



Provenance Distributions 社員の面々

中国伝統医学 (TCM) も 時代の変化に対応

Poli Medical

サプリメントのOEM生産、TCMの製品を開発販売

Poli Medical について

1971年に設立された医薬品の製造開発会社で、シンガポールだけでなく、ミャンマーやカンボジアなどの開発途上国を含むアジア全域でビジネスを展開しています。以前はサプリメント製品のOEM生産を手がけてきましたが、5～6年前に自社ブランドの導入に着手しました。取り扱っている製品は多岐に渡り、カプセル、錠剤、パウダー、液体など幅広い形態で、価格帯は手頃なものから燕の巣を原材料とする高級品まで幅広く展開しています。

シンガポール中国伝統医学(TCM)市場の動向は?

シンガポールでは、一般用医薬品(OTC医薬品)と医療用医薬品の両分野でTCMが浸透しています。TCMにかかる薬局や医師の数が少なくなっているため、シンガポールでTCMが衰退していると誤認されることも多いのですが、伝統的な薬局からWatsonsやGuardianといったドラッグストアに販路が広がったことで、むしろTCMは成長傾向にあります。今後成長していくと思っているのは、RedmartやLazadaなどのEC販路です。ECは現段階では市場全体の5%程度だと言われていますが、TCM市場の重要な販路になっていくのは間違いありません。

シンガポール人にとっての中国伝統医学と西洋医学との区別は?

TCM製品は、病気を予防する目的で使用されることが多く、実際に病気になった場合は、病院に行ってそこで処方される西洋医学の医薬品を服用するのが一般的です。ただし、実態としては、TCMと西洋

医学の境界は非常に曖昧です。例えば、シナモンやエルダーフラワーといった成分はTCMでも古くから使われているように、西洋医学でもTCMに起源を持つ医薬品やサプリメントも多く存在します。

また、もともとTCMであったものの、パッケージを変更し全く異なる形で販売されているサプリメントや医薬品も多く存在します。利用しているサプリメントが実際はTCMであることを知らないまま服用しているケースもあるように思います。

Poli Medical 製品の購買層は?

私たちの顧客層は大きく2つに分かれています。1つは昔ながらのTCM薬局の常連となっているシニア層で、もう1つはWatsonsやGuardianなどのドラッグストアが主な購買経路となっている層です。前者のシニア層との接点はOEMブランドを通じた間接的なものですが、自社ブランドのほとんどはWatsons、Guardian、NTUCユニティなどを通じた流通になっているため、前者と比較しより直接的な接点があります。

Poli Medical 製品が選ばれる理由は?

TCMという伝統的な製品を取り扱いつつ、時代の流れに応じて適切に変化してきたからだと思います。自社ブランドである「TruLife」導入時には、時代に応じたブランディングとマーケティングに注力しました。具体的には、OEMで薬局向けに生産している製品とは異なり、自社ブランドのパッケージには中国語が一切使用されていないという特徴があります。

シンガポールで事業を展開する上での課題は?

以前は、ヘルスサイエンス庁(HSA)の要件である医薬品の「適正製造基準(GMP)」の認証を取得するのに苦労しました。ガイドラインが明確な一般的な製造ライセンスの取得は問題なかったのですが、医薬品のGMP認証の取得は多くの時間と労力を要しました。

最近では、製造機器の輸入プロセスが煩雑化したことが課題になっています。以前は、必要な税金を支払って簡単な行政手続きを済ませただけだったので、現在は、HSAや農食品・獣医療(AVA)による厳格な品質検査が行われるため、製造機器の輸入に際して多くの労力が必要になりました。

また、労働力の確保や上昇し続ける人件費も課題の1つです。採用活動に好影響を及ぼすことを期待して、現在のオフィスをより魅力のある場所へ移転することを検討しています。

今後の業務拡大予定は?

シンガポール市場は飽和している一方、他の東南アジア地域は大きな可能性を秘めているので、海外進出に注力していく予定です。例えばマレーシアでは、マレー系やインド系の人々の中でTCMの健康上のメリットが広く認識されるようになってきており、今後の市場拡大の可能性を示しています。

シンガポール TCM 市場への新規参入企業に対するアドバイス

まず、シンガポールでのビジネス展開に対するコスト感覚を持つことは大事だと思います。もともと日本国内での製造と比較すると大きな差はないかもしないですが、シンガポール国内での製造は非常に高くなります。

次に、シンガポールは人口560万人しか存在しない非常に小さな市場であることに理解も重要です。シンガポール市場だけで大きな成長を実現するのは難しいので、シンガポール進出にあたっては、シンガポール国内だけでなく周辺国への展開も見据えておいた方がいいと思います。

Poli Medical 製品製造現場



ダイラン・フー

ダイレクター

年齢: 33歳

国籍: シンガポール

スポーツ・運動 公共スポーツ施設の整備で国民の健康づくり

スポーツ・運動も近年、政府が力を入れる政策の1つだ。長期ビジョンに沿った様々な取り組みが行われており、国民の間にスポーツ・運動が浸透してきている。民間のフィットネス市場をみる前に、政府のスポーツ・運動に係る政策や、公的なスポーツ・運動関連の機関・団体、その施設などを概観しておきたい。また、国民のスポーツ・運動に係る活動状況もみておこう。

スポーツ・運動に係る政策— Sport Singapore Vision 2030

スポーツ関連政策は、文化・コミュニティ・青年省(MCCY)の傘下にあるスポーツ・シンガポールが担っている。シンガポールの精神を鼓舞し、シンガポー

ルをスポーツによって変革して行くことを目的としている。

2011年から国民の意見を広く集め、スポーツを通して国民の健康増進を図るための政策「Sport Singapore Vision 2030」が策定された。同政策では、若い世代はもちろん高齢者に対しても運動やレクリエーション活動に積極的に参加し、活力ある生活を送るよう促している。背景には、少子高齢化による労働力の減少があり、高齢者であっても本人が望む限り元気に働くことができるよう、高齢者の健康増進は重要な推進事項の一つとなっている。また、高齢者の健康増進は家族などによる介護負担の軽減にも繋がることが期待される。

「Vision 2030」は20の提言から成り立っているが、特に重要なものとして「スポーツ施設マスタープラン(Sports



Facilities Master Plan : SFMP)」と「ActiveSG」が挙げられる。SFMPは、国民の健康的な生活を促進するために、国民にとって利用しやすいスポーツ施設やスポーツプログラムを提供するための国家計画の一つである。ActiveSGは、「Super Sports Clubs」として提言された国内の公共スポーツ施設を管理・運営する組織のことである(次項で説明)。

スポーツ・運動関連の公的機関・団体

スポーツ・運動関連の公的機関・団体としては、国内の公共スポーツ施設を管理・運営する「ActiveSG」の他、地域社会でのスポーツ・運動を推進する「コミュニティセンター(クラブ)」などがある。スポーツ・運動関連の市場を考える場合は、安価、または無料のサービスを提供するこうした公的機関・団体の対象者やサービス・メニュー、立地を検討する必要もあるだろう(42～43ページの地図もあわせて参照)。

ActiveSG

ActiveSGが運営するスポーツセンターは国内に21カ所(2018年2月現在)。運営母体はスポーツ・シンガポールで、2014年4月から運営開始。国民の多様なニーズに応えるため、施設の種類の非常に充実している。また、サッカー、バスケットボール、テニス、バドミントンなどの競技を対象にActiveSGスポーツアカデミー/クラブも展開し、ActiveSGメンバーの青少年が新しいスキルを習得できる機会を提供している。



ActiveSGのスポーツ・運動メニューと利用料金

ActiveSGが運営するスポーツセンターの施設利用料は格安で、国民・永住権保有者であれば5Sドル未満で利用できる施設も多い。国民・永住権保有者以外には別料金となるが、それでも国民料金の1.3倍程度とリーズナブルな価格で利用できる。豊富な選択肢が格安で提供されているだけに、民間のスポーツ施設運営事業者にとっては無視できない存在だ。

施設名	利用料	備考備考(国民・永住権保有者の料金)
ジム	1.50～2.50 Sドル	学生と高齢者は1.50Sドル
バドミントン	3.50～7.40 Sドル/時間	ピーク/オフピークで料金が変動
バスケットボール	11.60～30.00 Sドル/時間	コートの外/屋内などにより料金が変動
ゲートボール	2.00 Sドル/2時間	—
ホッケー	50.00 Sドル/時間	—
ローン・ボウルズ ^(注)	3.50～9.50 Sドル/時間	ピーク/オフピークで料金が変動
ネットボール	5.00～23.10 Sドル/時間	ピーク/オフピーク、施設により料金が変動
ベタンク ^(注)	1.00 Sドル/2時間	—
サッカー	15.00～50.00 Sドル/2時間	コートの場合などにより料金が変動
スカッシュ	3.00～10.00 Sドル/時間	ピーク/オフピーク、施設により料金が変動
水泳	0.80～2.00 Sドル	平日/休日、施設により料金が変動
卓球	1.50～3.20 Sドル/時間	ピーク/オフピークで料金が変動
テニス	3.50～9.50 Sドル/時間	ピーク/オフピークで料金が変動
壁打ちテニス	2.00Sドル/時間	—
バレーボール	11.60～30.00 Sドル/時間	コートの外/屋内などにより料金が変動

注：ローン・ボウルズは偏心球を転がして、目標球に近づける球技、ベタンクは鉄のボールを投げ目標球に近づける球技
出所：ActiveSGウェブページの情報をもとに作成(2018年2月時点)

コミュニティセンター

シンガポール国内には、コミュニティセンター（コミュニティクラブを含む。）と呼ばれる地域住民の交流施設が数多く存在する。同施設では、文化的イベントによる交流だけでなく、スポーツ・運動やレジャーなどを通じた交流機会も多く提供されている。特に、近年コミュニティセンターのスポーツやレジャー活動に参加する高齢者が増加している。

施設を運営する人民協会（People's Association）によると、コミュニティセンターのフィットネスクラスに参加した高齢者は、2011年の150人から2015年11月には約15,000人まで増加した（2016年1月6日付けToday紙を再掲載している政府サイト）。若い世代においては、コミュニティセンターでのスポーツ・レジャー活動は、一般のジムやヨガスタジオなどと比べると人気は劣るが、充実した設備を持つコミュニティセンターも多く、今後若者の参加率の上昇も期待される。コミュニティセンターには、国民に人気のあるバドミントンのコートなども用意されている。また、最近ではOur Tampines Hubのようなスポーツ施設、図書館、教室、飲食店など様々な機能を持った多くの世代が利用できる大型複合施設も設置されている。

人民協会は、文化・コミュニティ・青年省の機関で、国家の形成のための民族の調和や社会的な結合を促進するために設立された。現在、人民協会は国内約120のコミュニティセンターを運営し、施設内のスポーツ・クラスやアクティブエイジング活動など展開している。



SAFRA

兵役制度であるナショナル・サービスの従事者およびその家族のための施設を運営、様々なイベントを開催しているクラブ制の組織。SAFRAは国内6カ所あり、プール、ジム、フットサルコートなどのスポーツ関連施設の他、子ども用の遊戯施設やレストランなどがある。ヨガなどのクラスも開催。SAFRA ウェブサイトによれば、35万人以上の会員がいる。その他にも、シンガポール国軍の将校（現役・退役含む）およびその家族のためのクラブ制の組織であるTemasek Club（プール、ジムなどのスポーツ関連施設も完備）などもある。

関連として、警察（Singapore Police Force）や消防・救急等を担う民間防衛庁（Singapore Civil Defence Force）に従事するナショナル・サービスの従事者や家族のためのクラブ制組織としてHomeTeamNSがある。ジムやプールなどを完備する5つの施設を持っており、同ウェブページによれば20万人以上の会員がいる。



国立公園庁（NParks）

国立公園庁（NParks）は、公園運営や植物・生物の保全を司る政府機関で、同機関も国民向けのウェルネスプログラムを提供している。例えば、Bedok Reservoirにはシンガポールで唯一の「ツリートップアドベンチャーコース」があり、同公園では子どもから大人までを対象にしたいくつかのアドベンチャーコースが用意されている。



健康推進庁（Health Promotion Board : HPB）

健康推進庁も、国民向けのスポーツプログラムを無料で提供している。例えば、ズンバ（ダンスやエアロビクスのような運動をエネルギッシュな音楽と共に行うフィットネス）、ピラティス、ヨガなどの運動プログラムがある。こういったプログラムの多くが人々の目に触れる公共スペースで行なわれおり、運動が国民の生活の一部として溶け込むための工夫がなされている。



U Sports

シンガポール全国労働組合会議（NTUC）系の組織で、スポーツコミュニティ形成のプラットフォームとしてイベントの開催やプログラムの提供を行っている。U Game というスポーツイベントを開催。ビーチバレーやドッジボールなど砂場でのスポーツ、水泳、フットサル、バドミントンなどの種目がある。



高まるスポーツ・運動への関心

シンガポール人のスポーツ・運動に対する意識や活動状況は近年変化しているようだ。国民のスポーツ・運動状況に係る調査（「Nation Sports Participation Survey 2011」、「Sports Index-Participation Trends 2015」）によると、少なくとも週に1回何らかのスポーツや運動を行う人は、2011年の42%から2015年には54%へと増加した。また、回答者の26%が週3回以上運動すると答えている。

また、世代別に過去4週間に行ったスポーツ・運動の上位5種目をみると、すべての世代・男女ともに取り組んでいるのが「ジョギング/ランニング」だ。ジョギングは、お金のかからない手頃な運動として、シンガポールで最も一般的なスポーツ・運動の一つといえる。オフィス街では、夕方になるとスポーツウェアに身を包みジョギングをするビジネスマンも多く見られる。近年のジョギングブームにより、マラソンに参加する人も増えてきている。「Sundown Marathon」の2008年と2016年の参加者数を比較すると、6,100人から27,500人へ



と4.5倍増加した。また、「Standard Chartered Marathon」は毎年少なくとも5万人が参加する。シンガポールは気温が高く湿度が高いため、ジョギングに特化した通気性の良いウェアを身につ

ける人が多い。また、高機能なスポーツウェアを身に付ける人も少なくなく、中でもミズノやアシックス等のブランドのランニングシューズは耐久性と品質が高いと人気を博している。

過去4週間に行ったスポーツ・運動（上位5種目）

世代	男性			女性		
	順位	種目	%	順位	種目	%
少年 (Teens)	①	バスケットボール	27	①	ジョギング / ランニング	29
	②	サッカー	25	②	バドミントン	19
	③	ジョギング / ランニング	17	③	水泳	13
	④	バドミントン	15	④	バスケットボール	8
	⑤	水泳	11	⑤	健康のためのウォーキング	7
青年 (Young Adults)	①	ジョギング / ランニング	32	①	ジョギング / ランニング	28
	②	水泳	13	②	水泳	18
	③	サッカー	13	③	健康のためのウォーキング	17
	④	バドミントン	8	④	ジムでの運動	8
	⑤	ジムでの運動	8	⑤	ヨガ	8
中年 (Middle-aged Adults)	①	ジョギング / ランニング	29	①	健康のためのウォーキング	38
	②	健康のためのウォーキング	22	②	ジョギング / ランニング	18
	③	水泳	14	③	水泳	8
	④	サイクリング	12	④	ジムでの運動	7
	⑤	バドミントン	8	⑤	サイクリング	6
シニア (Seniors)	①	健康のためのウォーキング	53	①	健康のためのウォーキング	51
	②	ジョギング / ランニング	14	②	ジムでの運動	10
	③	サイクリング	8	③	健康体操	8
	④	ジムでの運動	6	④	ジョギング / ランニング	6
	⑤	健康体操	4	⑤	気功	5

注： 「ジョギング/ランニング」は外で行うもので、室内のルームランナーで行うものは含まない。「ジムでの運動」には、ジム以外にも自宅、室内・屋外のフィットネス・コーナーでの運動も含む。
出所： Sports Index-Participation Trends 2015

ナショナル・ステップ・チャレンジ (National Steps Challenge)

2017年10月、健康推進庁は全国規模のウォーキング・イベント「National Steps Challenge Season 3」を開催した。同イベントは、活発な生活習慣を国民に浸透させるためのウォーキング・イベントで、初開催の2015年に続き3回目の開催となった（ウェブサイト「HealthHub」参照）。

「Steps into a world of fun（楽しい世界に踏み出そう）」をテーマに開催された同イベントに参加できるのは国民および永住権保持者のみで、参加者は健康推進庁から無料配布される万歩計を身に付ける。万歩計に記録された歩数はモバイルアプリ「Healthy 365」と同期し、稼いだヘルシーポイントが合算できる仕組みとなっている。ヘルシーポイントは、健康推進庁のウェブページに掲載されている好きな商品と引き換えることができる。

同イベント後の調べによると、あまり身体を動かさない生活をしてきた参加者の5人に4人が、イベント参加後、従来に比べて活動的になったと回答した。また、健康推進庁によると、イベント参加者は通常の成人よりも一日平均1,500歩以上多く歩いており、参加者の3人に1人が1日あたり10,000歩以上歩いていることが分かった。

ナショナル・ステップ・チャレンジ・シーズン3
出所：健康推進庁



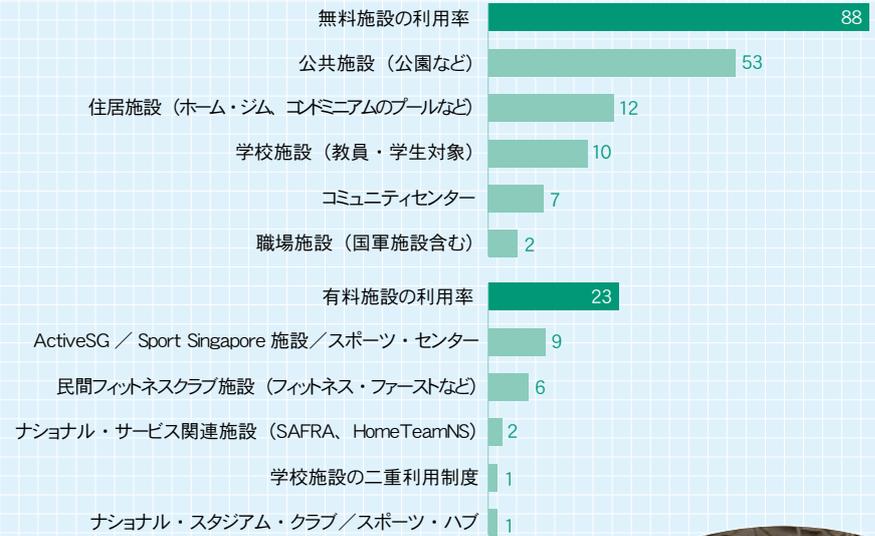


また、「健康のためのウォーキング」も、若い男性以外は上位に位置しており、特にシニア層の過半が取り組んでいることが特徴的だ（若い男性も、少年で10位、青年で8位にランクしており、幅広い参加がある）。住宅街にある公立スポーツ施設のスタジアムや公園などで朝早くから歩く姿がみられる。健康推進庁は2015年からウォーキング・イベントである「ナショナル・ステップ・チャレンジ」を開催している。

「水泳」や「ジムでの運動」も幅広く取り組まれている。「ヨガ」は女性に人気があるが、特に青年の女性で5位、中年の女性でも6位に入っている。こうした施設を利用する必要があるスポーツ・運動（その他の道具を使うスポーツも含む）をする際、シンガポール人が利用する施設は、公園や住居、学校、コミュニティセンターなどの無料の施設が一般的だ（過去4週間にスポーツ・運動を行った人のうち88%が利用）。一方、有料施設の利用は23%であるが、中でも、ActiveSGの施設が9%と高いものの、民間フィットネスクラブ施設も6%と続いている。

道具を使うスポーツとしては、バスケットボールやサッカーが特に若い男女

過去4週間にいったスポーツ・運動で利用した施設の利用率



出所： Sports Index Participant Trends 2015

を中心に人気がある一方、比較的幅広い世代に人気があるのがバドミントンだ（女性の青年・中年では上位5位に入っていないが、青年で6位、中年でも8位にランクインしている）。2017年、シンガポールバドミントン協会（SBA）は、バドミントンアカデミーをActiveSGと提携して開始することを発表した。このパートナーシップにより、若いシンガポール人がバドミントンを楽しむ機会を増やし、才能のあるバドミントン選手を発掘する狙いもある。

なお、世代別でシニア層の女性の5位に「気功」が入っているが、男性の10位にもラインインした。また、シニア層・男性の9位、女性の7位に太極拳が入っているのも特徴的だろう。



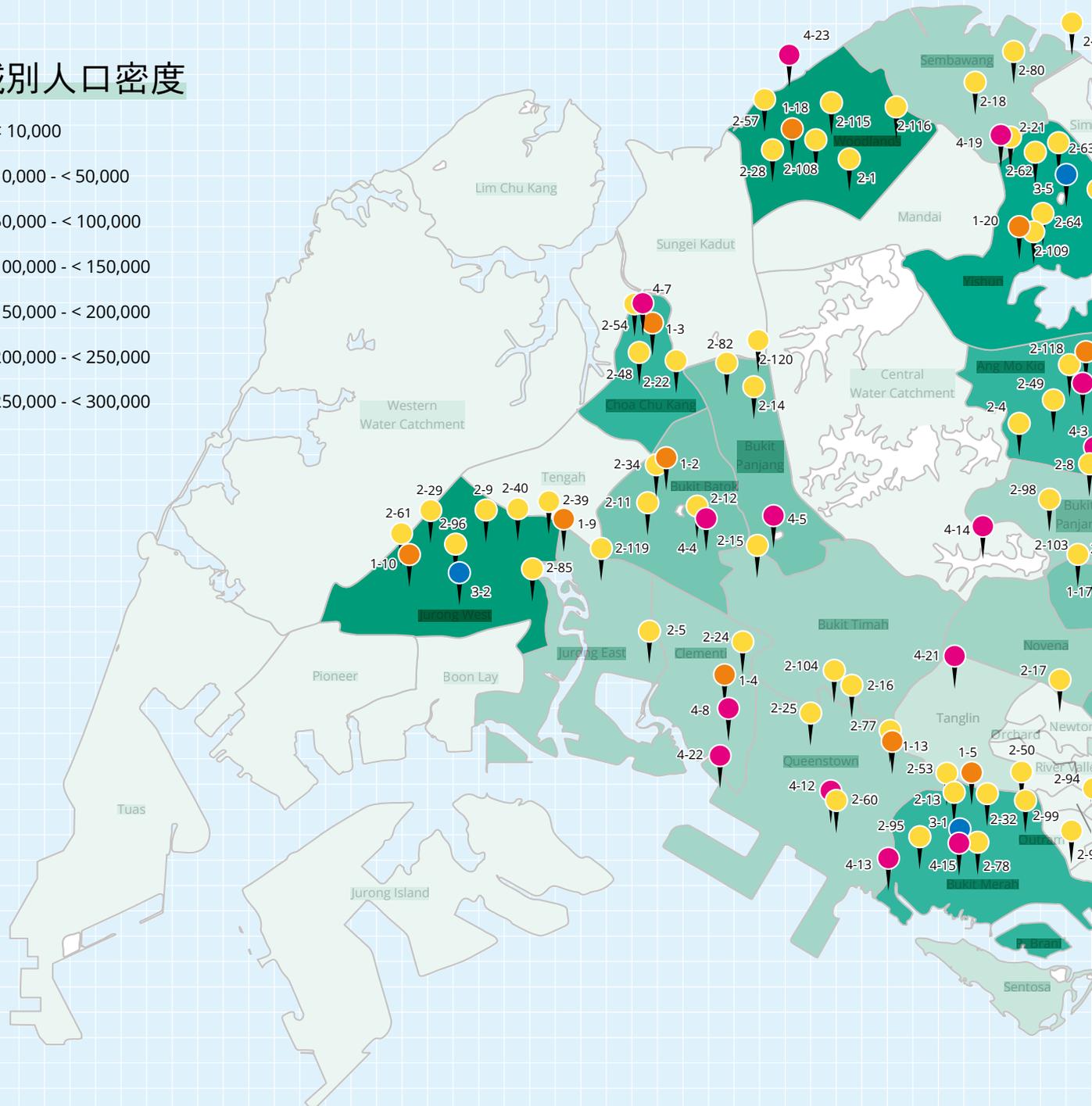
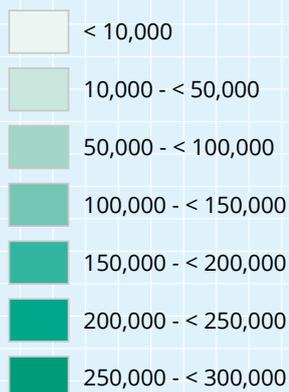
シンガポールで人気のスポーツ小売店、オンライン販売も充実

スポーツやレジャーへの参加意欲の高まりにより、スポーツウェアの需要は比較的好調である。そのため、ION オーチャードやAMKハブなどの大型ショッピングモールは、健康推進局と協力して無料のトレーニングセッションをショッピングセンター内で開催するなど、スポーツウェアの販売強化に力を入れている。

スポーツウェア販売の大部分は、World of SportsやRoyal Sporting Houseなどのスポーツ用品専門店が占め、様々なブランドのスポーツウェアやシューズを幅広く提供している。主要ブランドは独立型店舗も持っている。また、オンラインショップによる販売も徐々に存在感を増している。ナイキ、アディダス、アンダーアーマーなどは、シンガポール市場を対象にした自社ECサイトを展開しており、ZaloraやLazadaなどのモール型ECサイトも幅広いスポーツウェアを取り扱っている。



地域別人口密度



● ActiveSG(公立スポーツ施設)

* スポーツ複合施設シンガポール・スポーツ・ハブを含む。

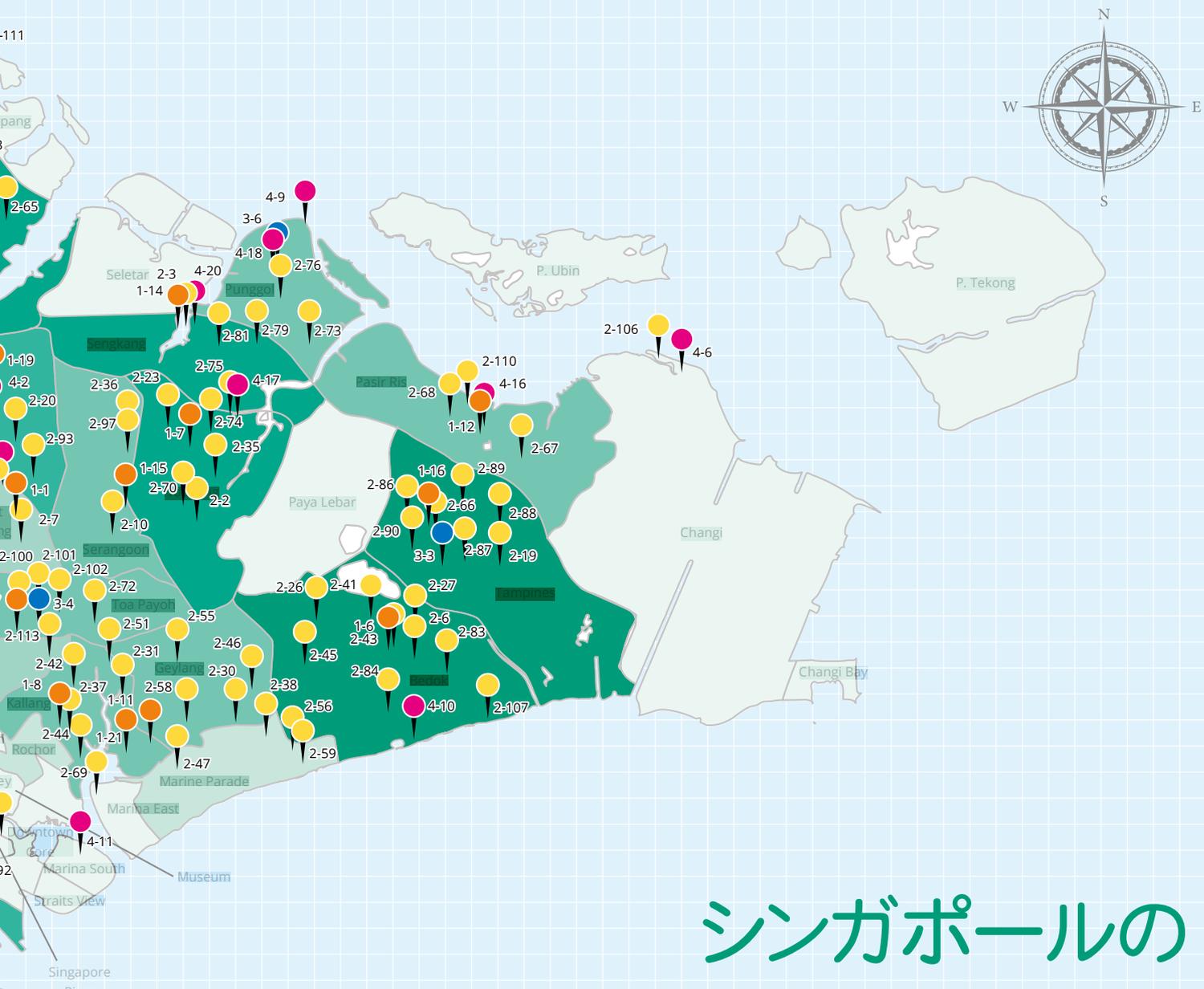
- 1-1 Bishan Sports Centre
- 1-2 Bukit Gimbak Sports Centre
- 1-3 Choa Chu Kang Sports Centre
- 1-4 Clementi Sports Centre
- 1-5 Delta Sports Centre
- 1-6 Heartbeat @ Bedok ActiveSG Sports Centre
- 1-7 Hougang Sports Centre
- 1-8 Jalan Besar Sports Centre
- 1-9 Jurong East Sports Centre
- 1-10 Jurong West Sports Centre
- 1-11 Kallang Sports Centre
- 1-12 Pasir Ris Sports Centre
- 1-13 Queenstown Sports Centre
- 1-14 Sengkang Sports Centre
- 1-15 Serangoon Sports Centre
- 1-16 Tampines Sports Centre
- 1-17 Toa Payoh Sports Centre
- 1-18 Woodlands Sports Centre
- 1-19 Yio Chu Kang Sports Centre
- 1-20 Yishun Sports Centre
- 1-21 Singapore Sports Hub*

● コミュニティ・センター/クラブ (CC)

- 2-1 ACE The Place Community Club
- 2-2 Aljunied Community Centre
- 2-3 Anchorvale Community Club
- 2-4 Ang Mo Kio Community Centre

- 2-5 Ayer Rajah Community Centre
- 2-6 Bedok Community Centre
- 2-7 Bishan Community Club
- 2-8 Bishan North Community Centre
- 2-9 Boon Lay Community Centre
- 2-10 Braddell Heights Community Club
- 2-11 Bukit Batok Community Club
- 2-12 Bukit Batok East Community Club
- 2-13 Bukit Merah Community Centre
- 2-14 Bukit Panjang Community Club
- 2-15 Bukit Timah Community Club
- 2-16 Buona Vista Community Club
- 2-17 Cairnhill Community Club
- 2-18 Canberra Community Club
- 2-19 Changi Simei Community Club
- 2-20 Cheng San Community Club
- 2-21 Chong Pang Community Club
- 2-22 Chua Chu Kang Community Club
- 2-23 Ci Yuan Community Centre
- 2-24 Clementi Community Centre
- 2-25 Dover Community Centre
- 2-26 Eunos Community Club
- 2-27 Fengshan Community Club
- 2-28 Fuchun Community Club
- 2-29 Gek Poh Ville Community Club
- 2-30 Geylang Serai Community Club
- 2-31 Geylang West Community Club
- 2-32 Henderson Community Club
- 2-33 Hillview Community Club
- 2-34 Hong Kah North Community Club
- 2-35 Hougang Community Club

- 2-36 Hwi Yoh Community Centre
- 2-37 Jalan Besar Community Club
- 2-38 Joo Chiat Community Club
- 2-39 Jurong Green Community Club
- 2-40 Jurong Spring Community Club
- 2-41 Kaki Bukit Community Centre
- 2-42 Kallang Community Club
- 2-43 Kampong Chai Chee Community Centre
- 2-44 Kampong Glam Community Club
- 2-45 Kampong Kembangan Community Club
- 2-46 Kampong Ubi Community Centre
- 2-47 Katong Community Centre
- 2-48 Keat Hong Community Club
- 2-49 Kebun Baru Community Club
- 2-50 Kim Seng Community Centre
- 2-51 Kolam Ayer Community Club
- 2-52 Kreta Ayer Community Club
- 2-53 Leng Kee Community Club
- 2-54 Limbang Constituency Office
- 2-55 MacPherson Community Club
- 2-56 Marine Parade Community Club
- 2-57 Marsiling Community Club
- 2-58 Mountbatten Community Club
- 2-59 NACLI East Coast
- 2-60 NACLI West Coast
- 2-61 Nanyang Community Club
- 2-62 Nee Soon Central Community Centre
- 2-63 Nee Soon East Community Club
- 2-64 Nee Soon South Community Club
- 2-65 Nee Soon Spring Community Centre
- 2-66 Our Tampines Hub (OTH)



シンガポールの スポーツ関連施設一覧

注：シンガポール統計局 (Population Trends 2017) の地域別人口密度を基に地図を作成し、スポーツ関連施設の所在地にピンを立てた。

- 2-67 Pasir Ris East Community Club
- 2-68 Pasir Ris Elias Community Club
- 2-69 PAssion WaVe Marina Bay
- 2-70 Paya Lebar Kovan Community Club
- 2-71 Pek Kio Community Centre
- 2-72 Potong Pasir Community Club
- 2-73 Punggol 21 Community Club
- 2-74 Punggol Community Club
- 2-75 Punggol Park Community Centre
- 2-76 Punggol Vista Community Centre
- 2-77 Queenstown Community Centre
- 2-78 Radin Mas Community Club
- 2-79 Rivervale Community Centre
- 2-80 Sembawang Community Club
- 2-81 Sengkang Community Club
- 2-82 SenjaCashew Community Club
- 2-83 Siglap Community Centre
- 2-84 Siglap South Community Centre
- 2-85 Taman Jurong Community Club
- 2-86 Tampines Central Community Club
- 2-87 Tampines Changkat Community Club
- 2-88 Tampines East Community Club
- 2-89 Tampines North Community Club
- 2-90 Tampines West Community Club
- 2-91 Tanglin Community Club
- 2-92 Tanjong Pagar Community Club
- 2-93 Teck Ghee Community Club
- 2-94 Telok Ayer Hong Lim Green Community Centre
- 2-95 Telok Blangah Community Club
- 2-96 The Frontier Community Club
- 2-97 The Serangoon

- 2-98 Thomson Community Club
- 2-99 Tiong Bahru Community Centre
- 2-100 Toa Payoh Central Community Club
- 2-101 Toa Payoh East Community Club
- 2-102 Toa Payoh South Community Club
- 2-103 Toa Payoh West Community Club
- 2-104 Ulu Pandan Community Club
- 2-105 WaterVenture Bedok Reservoir
- 2-106 WaterVenture Changi
- 2-107 WaterVenture Vesta East Coast
- 2-108 WaterVenture Jurong Lake
- 2-109 WaterVenture Lower Seletar Reservoir
- 2-110 WaterVenture Pasir Ris
- 2-111 WaterVenture Sembawang
- 2-112 West Coast Community Centre
- 2-113 Whampoa Community Club
- 2-114 Woodgrove Community Centre
- 2-115 Woodlands Community Club
- 2-116 Woodlands Galaxy Community Club
- 2-117 Yew Tee Community Club
- 2-118 Yio Chu Kang Community Club
- 2-119 Yuhua Community Club
- 2-120 Zhenghu Community Club

● SAFRA

(兵役制度であるナショナル・サービスの従事者・家族のための施設)

- 3-1 SAFRA Mt Faber
- 3-2 SAFRA Jurong
- 3-3 SAFRA Tampines

- 3-4 SAFRA Toa Payoh
- 3-5 SAFRA Yishun
- 3-6 SAFRA Punggol

● 公園

- 4-1 Admiralty Park
- 4-2 Ang Mo Kio Town Garden West
- 4-3 Bishan-Ang Mo Kio Park
- 4-4 Bukit Batok Nature Park
- 4-5 Bukit Timah Nature Reserve
- 4-6 Changi Beach Park
- 4-7 Choa Chu Kang Park
- 4-8 Clementi Woods Park
- 4-9 Coney Island Park
- 4-10 East Coast Park
- 4-11 Gardens by The Bay
- 4-12 Kent Ridge Park
- 4-13 Labrador Nature Reserve (Labrador Park)
- 4-14 MacRitchie Reservoir Park
- 4-15 Mount Faber Park
- 4-16 Pasir Ris Park
- 4-17 Punggol Park
- 4-18 Punggol Waterway Park
- 4-19 Sembawang Park
- 4-20 Sengkang Riverside Park
- 4-21 Singapore Botanic Gardens
- 4-22 West Coast Park
- 4-23 Woodlands Waterfront Park

フィットネス バラエティ豊富なフィットネススタジオ

スポーツ・運動市場の項で紹介したとおり、様々な公立のスポーツ・運動関連施設がある。そこには、ジムもあれば、ヨガ教室なども開かれている。そのような中であっても、民間のフィットネス施設を利用する層も一定数存在する。民間のフィットネス施設は、消費者のニーズを把握し、差別化されたサービスを提供する必要がある。民間のフィットネスクラブが、どのようなサービスを提供しているか、概観したい。

シンガポールで人気のフィットネスアクティビティ

ジム、ヨガ、マーシャルアーツ等のサービスを提供する民間のフィットネスクラブが、国内に2018年1月現在で252社存在する。

ジムは国内79社と、フィットネス業界の中で最も多く、同業界の中では主要なジャンルである。ジムの規模は大手から小規模チェーンまで様々であり、ターゲットとなる消費者もジムの規模や戦略によって多岐にわたる。中～高所得者層をターゲットとしたジムは、スポーツウェアやタオル、シューズの貸出、更衣室、シャワー、アメニティなど、付帯サービスが充実している。また、ジムのメニューも、ジョギングマシンやエアロバイクでの運動、ピラティスやウェイトリフティング等のグループレッスン、プロのトレーナーによるパーソナルトレーニング等様々である。

一部の消費者は、身体だけではなく身体と精神の両面のトレーニングに関心を寄せるようになっており、それに伴いヨガへの需要が急速に拡大している。近年では、一般的なヨガクラスに加え、ホットヨガ、音楽に合わせて行うヨガ、体幹を鍛えるためのパワーヨガ等、様々な種類のヨガ教室が存在する。主なターゲットは女性であるが、最近では男性をターゲットにしたヨガ教室も人気が高まっている。

マーシャルアーツジムは非常に激しく全身を使うとともに、身体だけでなく精神も鍛えられることで知られる。ボクシング、ムエタイ、空手など格闘技・武道がこのカテゴリーに入る。

民間のフィットネスクラブ

カテゴリー	社数
ジム(健康・フィットネス関連含む)	79
ヨガスタジオ	61
マーシャルアーツ(格闘技)	45
パーソナルトレーナー(フィットネス、コンサルタント含む)	40
ピラティススタジオ	27
合計	252

出所:「streetdirectory.com」のリスト(2018年3月9日アクセス)を基に作成。1社が複数のカテゴリーに登録している場合は、各社ウェブページなどから主のサービスと判断されたカテゴリーに分類。また、同リスト以外にも、別途確認できた施設を加えて作成。

シンガポールの主要フィットネス企業

シンガポールのフィットネス市場は2018年2月現在、Anytime Fitness(米国)が37店舗を展開、店舗数では最大である。Anytime Fitnessは、7店舗展開するGymmBoxx(シンガポール)などとともに、比較的小規模な店舗を展開(Anytime Fitnessは約400㎡)。低～中所得者層をターゲットにし、料金体系も、月額固定料金ではなく、一回の利用ごとの料金を比較的安い価格帯で設定している。24時間運営する店舗があることも特徴だ(2016年3月18日付けストリートタイムズ紙)。

一方、比較的規模の大きい店舗を展開するのが、Fitness First(英国)、Pure Fitness(香港)などだ。Fitness Firstは19店舗を展開し、大きい店舗になると約2300㎡、1700㎡などのサイズがある。料金もやや高めの設定であり、比較的可処分所得の高い中～高所得者層をターゲットにしている。

また、ヨガ分野の最大手は国内6店舗を展開するYoga Movement(シンガポール)、マーシャルアーツジム分野ではEvolve Mixed Martial Arts(シンガポール)が有名だ。アジアで最も優れたマーシャルアーツジムの一つと評価されている。

日本企業では、完全個室のプライベートジムを展開する「RIZAP(ライザップ)」が2014年に進出。都心部のクラークキーに1号店を出店、順調に顧客を獲得、2017年11月には2号店出店決定も発表している(インタビュー記事47ページ参照)。また、日本で250店舗以上のホットヨガスタジオを展開する「Lava」も2014年に進出。シンガポール南東部カトンに出店している(インタビュー記事48ページ参照)。



シンガポールの主要フィットネスプレイヤー

企業名	説明	店舗数	利用料金
Fitness First	フィットネスファーストは、世界最大の民間のヘルスクラブグループである。世界で360以上の施設、16カ国の92万7,000人の会員を所有する。シンガポールでもブランド認知度がとても高く、主要なショッピングモール等に店舗を構える。	19店舗	月額130～175ドル
Yoga Movement	Yoga Movementはシンガポールで設立され、7種類のヨガクラスを提供している。国内ヨガ市場で最大のプレイヤーである。	6店舗	1回30ドル 30回パッケージ540ドル
Evolve Mixed Martial Arts	Evolve MMAにはムエタイ、ブラジリアン柔術、混合武道、ボクシング、キックボクシング、レスリングなど、様々な格闘技のクラスがある。クラスは熟練した世界チャンピオンによって教えられることもある。	5店舗	月額250ドル～

出所:各社ウェブページ(2018年2月現在)

フィットネス市場の最新動向

フィットネス市場は参入企業も多く、差別化されたサービス開発が求められている。例えば、最近ではスマートフォンアプリを使ったサービスが人気。Fitness Firstが無料で展開するアプリ「CustomFit」は、自身のフィットネス目標の管理や追跡などが可能で、運動を習慣化することを手助けするツールの一つとなっている。

また、2015年に設立されたシンガポールのスタートアップ企業Guavapass

は、フィットネス業界において今までにないサービスを提供している。同社は複数のフィットネスジム、ヨガスタジオ、クロスフィットスタジオ、キックボクシングスタジオなどと提携しており、Guavapass会員は同社の提携先が主催するクラスの中から好きなクラスを選び参加することができる。予約はモバイルアプリからすることができ、シンガポール国内で開催される様々なフィットネスクラスに参加することが可能である。

また、近年のニッチフィットネスプログラムという新しいトレンドも

Guavapassのビジネスを後押ししているといえる。例えば、トランポリンジャンプフィットネス、ダンスフィットネス、ハンモックヨガ等の空中フィットネスを提供するブティックジムが増加している。主要なジムが提供する従来型のプログラムにはない斬新性が認められ、市場が徐々に広がっているが、こうしたニッチフィットネスプログラムを取り込むことで、Guavapassの魅力向上にもつながっている。2015年に設立されたGuavapassは、シンガポール以外にも海外9カ国へ展開している。

Fitness First による CustomFit アプリ



出所：Fitness First ウェブサイト

Guavapass



出所：Guavapass ウェブサイト



シンガポールを拠点に フィットネス機器を海外展開

AIBI International Pte Ltd

ランニングマシンなどの健康促進機器の卸売会社

AIBI フィットネスについて

AIBI フィットネスは 1985 年に設立されたフィットネス機器販売を行う会社です。現在は、シンガポール国内だけではなく、マレーシア、インドネシア、中国、台湾、オーストラリア、カンボジア、ミャンマーにもビジネスを展開しています。

ビジネス成長の要因

創業以来、自ら需要を創出することで、マーケットリーダーであり続けてきました。マーケティング部と購買部は密に連携し、新たな需要創出に取り組んでいます。また、研究開発部も独自製品群の開発に取り組んでいます。例えば、新商品ラインである AIBI ミニシリーズでは、「革新」をコンセプトにしています。売上規模はまだ小さいですが、革新的なアイデアを取り入れた AIBI ミニシリーズのフィットネス機器は独自の市場創出に貢献し、弊社にとって新しい顧客獲得に繋がりました。

店舗物件の選択基準

30 年前、国内にショッピングモールは多くなかったのですが、いまは林立するようになりました。それに応じて、シンガポールの物件状況は大きく様変わりしており、小売業界も変化しました。現在はシンガポール国内で 12 店舗展開しています。

具体的な店舗ロケーション選定は商品と

ターゲット設定によります。弊社店舗の外観や内装は店舗によってほとんど違いはありませんが、取り扱っている商品の価格帯が異なります。例えば、中央部ビジネス街に位置し、エグゼグティブが顧客層の中心である Suntec City 店で取り扱っている商品が最も高価格帯に属しますが、北東部住宅街の Heartland Malls 店での価格帯はそれほど高くありません。



顧客層へのアプローチ方法

シンガポールでは実店舗チャネルの販売を最も重視しています。消費者の多くが小売店で買い物をするため、特に有名タレントを使った広告展開はとて有効です。フィットネス機器業界では、現在はオンラインマーケティングはあまり一般的ではありませんが、今後需要性が高まっていくことは間違いないので、デジタル分野の強化を図っていく必要があると考えています。

海外展開のきっかけと成功要因

残念ながらシンガポール市場は大きくはありません。だからこそ、これまで海外展開に積極的に取り組んできました。

海外展開に際しては、シンガポールに本社が立地していることはとても役立っています。例えば、シンガポール本社は東南アジア全域での流通センターの機能を持っています。また、中国などではシンガポールブランドであることが評判の面で有利に働いています。

事業面での課題と克服方法は？

弊社は業界の中では比較的知名度が高いため、他社に比べると状況は深刻ではありませんが、やはり、優秀な人材確保が継続的な課題になっています。

従業員を定着させるために最も重要なことは「仕事のやりがい」だと思っています。例えば、個人の業績に連動したインセンティブに関しては、金銭面はもちろん、それ以外のインセンティブも充実させています。こ

うすることで、仕事へのやりがいが高まるだけでなく、従業員の自社ブランドに対するロイヤリティを高める助けにもなっています。

もう 1 つの課題は、模倣品対策です。シンガポール市場には多くの模倣品が出回っており、容易に手に入れることができます。法務チームを動かして、商標保全に多くの時間とリソースを費やしています。

業務拡大計画について

上述の通り、シンガポール市場は大きくないので、今後も積極的に海外展開を行っていきます。現在は、日本市場への進出を検討しています。日本は何より、比較的市場の規模が大きいので日本人消費者は他のアジア人と比べてると、マーケティングの影響を受けやすい消費者だと考えています。

シンガポールのフィットネス・健康市場の見通しと新規参入する企業へのアドバイスは？

総合的には、シンガポール進出は海外展開の足掛かりとして有効だと思いますが、フィットネス機器の国内市場は、既に飽和点に達しており、成長が止まっています。今後の成長は、シンガポール国内で展開するジムが、海外展開する際に生まれる需要に限定されると考えています。

弊社では市場調査に際して、専門学校や大学と連携し、研究プロジェクトの一環として学生に市場調査を行ってもらうことがあります。もちろん、外部専門家を活用することも有効だと考えています。弊社も現在は消費者ニーズ特定と、新たな需要創出に注力しています。



ポーリン・クウェク

マーケティング・ダイレクター

年齢：53 歳
国籍：シンガポール

具体的な効果に 現地顧客も納得、信頼獲得

RIZAP Southeast Asia Pte Ltd パーソナルトレーニングジムを運営



RIZAP について

筋力トレーニングや栄養管理サービスを提供するパーソナルトレーニングジムです。カウンセリングに基づき、ゲスト（お客様）ごとの背景や目標を理解した上で、カスタマイズされたプログラムを作ることを徹底しています。ダイエットや筋力アップという単純な結果をもたらすだけではなく、RIZAPを通して、ゲストのライフスタイル自体を変えていただくことを究極の目標としています。

シンガポールに進出したきっかけは？

日本でのビジネスが順調に伸びる中で、海外展開を積極的に進めることになり、2012年に上海に進出しました。上海市場で初期的な成長を得られたことから、次にシンガポール、台湾、香港にも進出することが決まりました。

具体的に、どのように進出を進めましたか？

日本に比べると小規模ではありますが、RIZAPシンガポールでも日本と全く同じビジネスモデルを採用しています。当初は、シンガポールでも日本人向けサービスを展開していたため、日本から派遣された日本人トレーナーのみで構成されていましたが、規模拡大のため日本人以外の駐在員層やローカル層の取り組みを進める中で、現地スタッフが採用されました。

場所は、どのように決めましたか？

当初日本人をターゲットにしていたため日本人が多く住むエリアであること、また将来的なターゲットになりうる日本人以外の駐在員やハイエンドのシンガポール人が多いビジネス街に近いことが決め手となり、クラークキーに決めました。

顧客層について

上述の通り、当初は日本人ばかりでしたが、徐々に現地のゲストが増え、現在ではゲストの60～70%はシンガポール人です。その中でも、華人系の比率が高く、会社経営者・会社役員・

弁護士などの職業の方が多くいます。そういった方々は、何かに取り組む際に、より具体的な効果や成果を求められる印象があります。

料金体系について

シンガポールのジムで一般的な月額会費制ではなく、セッションごとの料金設定になっています。具体的には、16回のトレーニングセッション、毎日の食生活管理サポートなどを含めて、4,000ドルです。市場平均価格帯と比べると割高ですが、上述のように、ジムでのトレーニングサポートに留まらず、ライフスタイルを変えていただき、結果をコミットするための包括的サポートを提供しているからこそこの価格です。

シンガポール消費者がRIZAPを選ぶ理由は？

料金を見て、最初はびっくりされるゲストもいらつやいます。でも、「短期間で10kg痩せた」などのRIZAPでの具体的な事例を紹介することで、ご納得いただけるケースが多いです。月額会費制のジムに長期間通うよりも、短期間で集中的に取り組んだ方が、結果として割安になると考えていただけるようです。

また、ジムに行かない時も目標達成のためにトレーナーのサポートを受けられることもRIZAPを選んでいただく理由の1つになっていると思います。具体的には、毎日の食事の写真を担当トレーナーに送付していただき、そちらをベースに食事メニューについてのアドバイスを提供しています。

高いサービスクオリティが維持されていることも重要なポイントです。現地スタッフへのトレーニングは、当初シンガポールで行われていましたが、日本と同じクオリティでのサービス提供を徹底するため、現在は、日本の教育担当者を現地に派遣し研修を行っております。

シンガポールに進出する際、直面した問題は？

最初は、就労ビザ取得に苦労しました。というのも、日本人向けサービスを提供するために

トレーナーは日本人が中心だったのですが、現地スタッフが少ないために日本人トレーナー向けの就労ビザが承認されませんでした。また、RIZAPでは健康補助食品なども販売しているため、政府規制への対応も課題でした。立ち上げ初期に発生しがちなこのような問題は、外部専門家にアドバイスをいただきながら解決を図りました。

加えて、言語の壁も問題になりました。特に、日本人トレーナーがローカルスタッフへの指導を行う際に、細かなニュアンスが伝わらないことがありました。現在は、日本で集中研修に参加させる仕組みができたり、先に入社した現地スタッフから積極的に指導したりすることで、解決されています。

シンガポール市場でも、日本と同様の成功を収めることはできるでしょうか？

現時点では会員数が400人強ですが、成功を収めることはできると信じています。というのも、シンガポール国内での健康意識が高まってきており、RIZAPに対する需要も増加しているように感じているからです。ご友人の紹介などでトライアルにいらしたゲストが、他のジムでは提供されていない緻密なカウンセリングを体験することでニーズを喚起できた事例も多く、今後RIZAPで成功体験を得た方が増えていくことによって、より大きな需要をつかめると考えています。2018年5月までに2号店も出店予定です。

シンガポール市場に進出を検討している外国企業に向けて、どのようなアドバイスがありますか？

固有のビジネスモデルに柔軟性を持たせ、現地市場独自ニーズとうまくバランスさせることだと思います。RIZAPでも、当初は特にシンガポール人のゲストとの文化的差異を超えたつながりを構築するのに苦労してきましたが、現地スタッフを積極的に採用することにより、そのギャップを埋めることができました。（インタビュー：RIZAP株式会社 海外事業責任者 番場直行氏）

RIZAP Southeast Asiaの現地スタッフ



常に新しいサービスを求める市場で 独自性を追求

Venturebank Singapore Pte Ltd.
ホットヨガスタジオ「LAVA」を運営

LAVAについて

300店舗以上を展開する日本ではNo.1市場シェアを持っているホットヨガスタジオです。

シンガポールに進出したきっかけは？

LAVAは2014年にシンガポールに進出しました。当時、日本での展開が約100店舗に到達。次なるステップとして海外展開を検討しており、市場規模・競合状況、可処分所得などに関する市場調査を進めて対象国を絞っていきました。韓国は、ヨガ市場規模が日本と同等である点、趣向が似ている点、ホットヨガがあまり浸透していなかった点に鑑みて最も魅力的なオプションだったのですが、韓国市場参入に重要な信頼のできる現地パートナーを見つけるには時間がかかると思い断念しました。香港は、大手競合が既にマーケットを網羅しているなど競争環境が厳しく、後発組として市場独占は厳しいと判断しました。

最後に残った候補がシンガポールと台湾だったのですが、英語でのコミュニケーションが取りやすいこと、外資規制が緩やかで100%外国資本で事業展開ができることを評価して、まずはシンガポールに進出することを決めました。

第1号店の場所は、どのように決めましたか？

第1号店に最適な物件を探すのは、非常に大変でした。日本では地域ごとに家賃相場が決まっており、地域を定めれば予算に応じた物件を探しやすいのですが、シンガポールは同じ地域でも家主によって家賃が大きく異なるため、1つ1つの物件家賃やコンディション(電力容量など)を調査したり、都度、家主との家賃交渉を進めたりする必要がありました。また、日本ではブランド力があるので、物件立地が多少悪くてもお客様が足を運んで下さるのですが、初進出のシンガポールではそういう訳にもいかないので、物件選定においては細心の注意を払いました。様々なオプションを検討した結果、住宅地立地を選択することになり、112カンというショッピングモールに入居することに決めました。

現地ユーザーにはどのようにアプローチしましたか？

日本人に比べると、シンガポール人はフィットネス業界で常に新しい業態を求めているように感じていました。そこで、シンガポールで初めての「女性限定ホットヨガスタジオ」に加え独自の音楽を合わせたユニークなヨガというコンセプトを掲げ、独自性を打ち出すことにしました。また、効果的なプロモーション媒体を見つけるため、チラシ・雑誌などのオフライン広告や、検索広告・SNSなどのオンラインなど様々な方法を試しましたが、効果検証の結果、SNSマーケティングが有効であることがわかったので、徐々にSNSに注力することになりました。



シンガポールに進出する際、直面した課題は？

当初は、主に人事面での課題が多かったように思います。

まず、給与体系やインセンティブ設計が日本と異なることが多く、優秀なインストラクターを採用するには、日本でのシステムをそのまま導入するのではなく、他のヨガスタジオと比較して見劣りしないものに調整する必要がありました。

また、インストラクター間のトラブルへの対処も課題でした。そういったトラブルがあった際にも、日本流の解決方法を持ち込むのではなく、経営者側から歩み寄り、現地文化に即した解決が求められます。正直、当初は、スタジオメンバーとコミュニケーションをとるのが難しかったのですが、英語という共通言語であったことで非常に助かりました。

シンガポール市場でも、日本と同様の成功を収めることはできるでしょうか？

シンガポールのフィットネス市場は日本と似ている部分があると思っています。具体的には、商業地域よりも住宅地域の方に、より大きな成長余地がある点です。結局、スタジオが自宅の近くにないと、スタジオ通



いをやめてしまうケースが多いのです。第1号店がある112カンは、住宅地域と環境が似ているので良い立地だと思っていますし、今後もそういったエリアに展開していきたいと考えています。

また、このビジネスでは「インストラクターがすべて」だと言われており、インストラクターのクオリティを最大限に高めることが成功の鍵だと思っています。そこで、外部講師を招いたインストラクター向けの研修を定期的に行うなど社内教育プログラムを充実させたり、各々に異なる働く動機などインストラクター個人への理解を深めたりすることで、インストラクター定着率を高め、結果として質の高いサービスを提供できていると思います。日本のインストラクターのように、お客様個人とのパーソナルなふれあいをもっと大事にし、もっとお客様への理解を深めてほしいと思っています。

シンガポール市場に進出を検討している外国企業に向けて、どのようなアドバイスがありますか？

店舗型ビジネスを展開される時には、家主との付き合い方に注意されたほうがいいかも知れません。シンガポールでは、家主側のサポートが少ないので、能動的に動く必要があります。例えば、ビジネスが芳しくない時のコミュニケーションや、ショッピングモールとしての集客が弱くなっている時のコミュニケーションを工夫することで、賃貸条件変更や特典が得られることもあります。

また、気をつけて取り組まないと社員の定着率も上がりません。先ほどお話したように、弊社のようなサービス業においては、日本流のカスタマーサービスを理解した社員にいかにも長く働いてもらうのが重要です。仕組みを整えたり、コミュニケーションをとったりすることに加えて、「継続的な成長を通して働いている意義を実感してもらうこと」が何よりも大切だと思っています。



施術レベルの 継続的な向上が生命線

Elements Wellness Pte Ltd

マッサージやフェイシャルなどを行なう「Spa Infinity」を運営

Spa Infinity について

以前からスパ業界に興味があり、業界も成長していたので、15年前に参入しました。当初は現在のような大きな店ではなく、異なるブランド名で小さな店舗から始めました。現在はシンガポール国内にスパを6～7店舗運営しており、そのうちの1つが2年前にビジネス街のサンテック・シティにオープンした Spa Infinity です。Spa Infinity は、広いスペースを活用したラウンジを併設する伝統的なスパ業態で、マッサージ・フェイシャルケア・痩身・カイロプラティックなどのサービスを提供しています。

どのようにビジネスを成長させてきたのでしょうか？

参入当時は業界全体が成長期にあったので、現在よりも参入が容易だったのですが、スパの知識が全くないエンジニアだった私にとって、大きなチャレンジでした。当初は、マーケットを理解するために試行錯誤の繰り返しでした。最初はかなりの損失を出しましたが、私自身も経験を積み、有能な人材が増える中で、徐々に運営がしやすくなっていきました。少しずつ大きなプロジェクトに挑戦し続け、2年前に Spa Infinity という大きなプロジェクトを手がけました。

サンテック・シティという立地はどのように決められましたか？

物件を決める際に重視しているのは、アクセスの良さとタイミングです。もちろん、賃料も非常に重要なポイントです。Spa Infinity 向けの物件を探していたのが、ちょうどサンテック・シティ・モールの改修が終わるタイミングで、場所・時期・賃料などすべての条件が揃っていたので、今の物件に決めました。

顧客層について

サンテック・シティ・モールに隣接するオフィスに集まる中所得者層が中心です。Spa Infinity は、ホテルに併設されているような高級スパではないので、そもそも高所

得者層をターゲットとしておらず、必然的に高所得者層の割合は少なくなっています。サービス内容にスキンケアやボディケアを含むものが多いので、男性よりも女性のお客が多いです。

このような顧客層へのアプローチとして、オフライン・オンライン・店頭・口コミなど幅広いプロモーション媒体を活用しています。中でも最も効果的なのは、Facebook など SNS 広告と、EDM (メルマガ)、ホームページなどの WEB 媒体です。

料金体系について

複雑なロイヤリティプログラムはなく、会員費と回数券の構成です。1度パッケージを購入いただくと、10回分の施術チケットがついてきます。



ビジネスを成長させる中で、直面した問題は？

マレーシア、フィリピン、中国出身の施術担当者が多くいたため、政府が直近で進めている外国人労働者規制の影響を大きく受けています。上昇が続いている人件費も大きな課題の1つです。

また、店舗で自社ブランド製品を販売していますが、マーケット理解を深めないまま立ち上げてしまったので、最初は多くの損失を出してしまいました。現在の状況は随分改善されました。

成功要因を教えてください

成功の鍵を握っているのは、施術レベル・サービスのクオリティ・粗利益だと考えています。

特に、施術レベルの継続的な向上は、スパにとっての生命線なので、各店舗にトレーナー・シニアセラピストを配置して、経験の浅いセラピストへの指導を徹底すると同時に、積極的に新規採用も進めています。

また、経験上、ビジネスモデル全体としてのバランスを整えることがとても大切だと思っています。具体的には、営業チーム・



セラピスト・価格設定・マーケティング・立地・雰囲気・レイアウト・設備など、スパに関連するすべての側面を包括的に考える必要があります。

スパ業界に参入する外国企業へのアドバイスは？

外国企業が市場参入を迅速に進めており、競争が多くなっています。その中で、成功を掴むためには、シンガポール消費者と市場トレンドを把握した上で成功条件を抽出することが大切ですが、そのために、現地コネクションを築く必要があります。現地コネクションが十分であれば、事務手続きもスムーズになります。

また、外国企業は現地市場ノウハウを効率よく獲得するために、業務提携やM&Aを選択肢として検討することも有効だと思います。



レスリー・クウォク

ダイレクター

年齢：44歳
国籍：シンガポール







健康や老後に対する 意識・活動実態

- ・ アンケート調査
- ・ 世代別座談会



健康 に対する

意識・活動実態

健康管理・増進の意識調査

ジェトロは2017年11月、シンガポール人の健康増進および退職後の生活等に関する意識調査を実施した。シンガポール人の健康意識は総じて高く、健康への支出意欲も旺盛だ。退職後の生活や介護のあり方については、世代間による意識の差があった。

「シンガポール人の健康長寿意識」調査

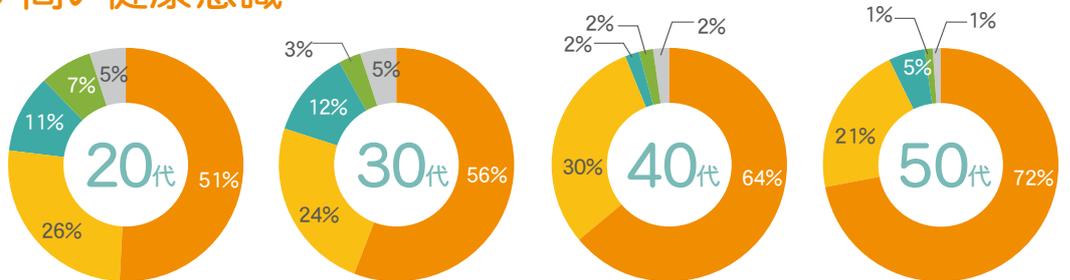
アンケート調査は、男女各200名（合計400名）を対象とし、2017年11月にYCP Southeast Asia社が実施。20代、30代、40代、50代の各年齢層からそれぞれ100名（男女各50名）が回答。

① 年代を問わず高い健康意識

生活における健康の重要度は、年代を問わず最も高い。特に、年代が上がるにつれ健康の重要度は高まる。

■健康 ■家族 ■資産形成
■キャリア ■自己実現

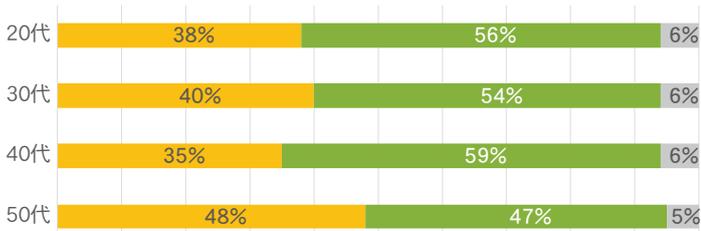
注：n=400



② 50代、半数が健康を強く意識

健康に気を使っている人の割合は各年齢で90%を超えており、年代を問わず健康意識が高いことが伺える。特に、50代になると「とても気をつけている」の割合が約5割と、その他の世代と比較し割合が高くなる。

- 健康に対する意識の度合 -

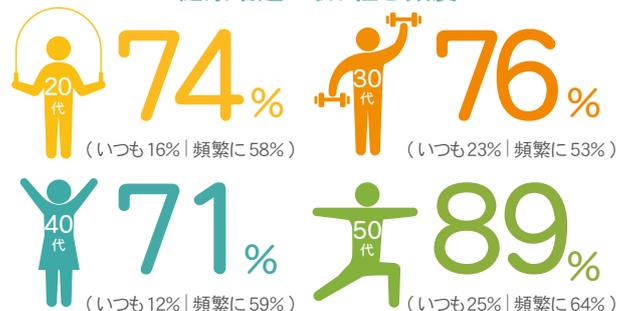


注：n=400

③ 7割以上が健康づくり

すべての年代で、7割以上の人々が日常的に何かしらの健康増進活動をしている。特に、50代になると9割近くの人々が日常的に健康増進に取り組んでいる。

- 健康増進に取り組む頻度 -



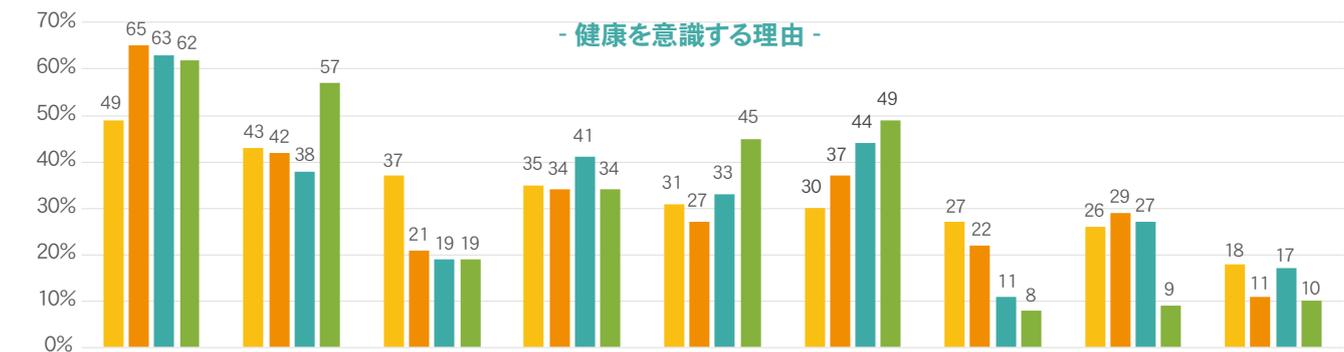
注：n=400

④ 家族のために健康は大事

年代を問わず、健康を意識する最大の理由は家族のためだ。

一方で、年代を重ねるにつれて、体調管理や医療費の節約などの動機が高まる傾向にある。

- 健康を意識する理由 -



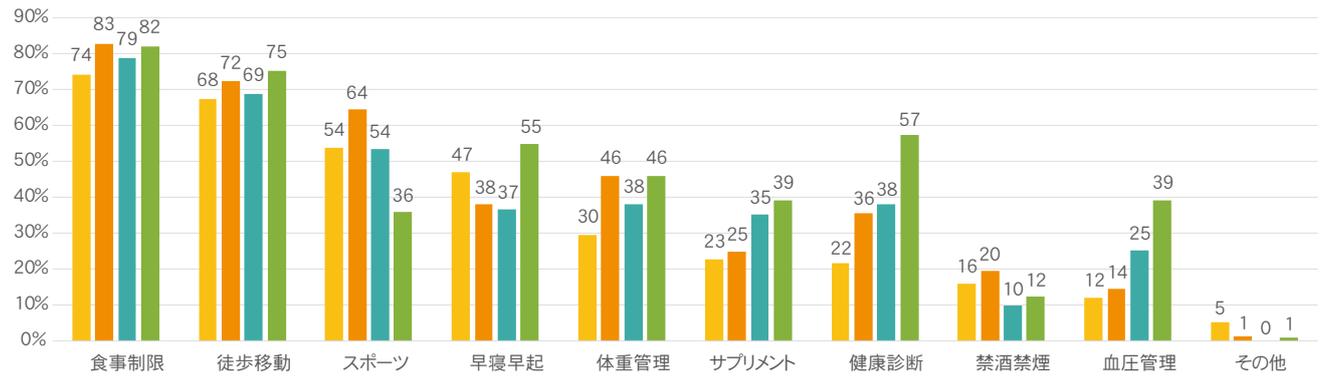
注：n=400

■20代 ■30代 ■40代 ■50代

5 健康のために、食事、ウォーキング

年代を問わず、「食事制限」や「徒歩移動」による健康管理が多く、日常生活の活動の中に健康増進活動を取り入れる人が多い。一方で、「健康診断」や「血压管理」の割合は年代を重ねるごとに増加し、50代で大きく増加する。

- 健康増進のために取り組んでいること -

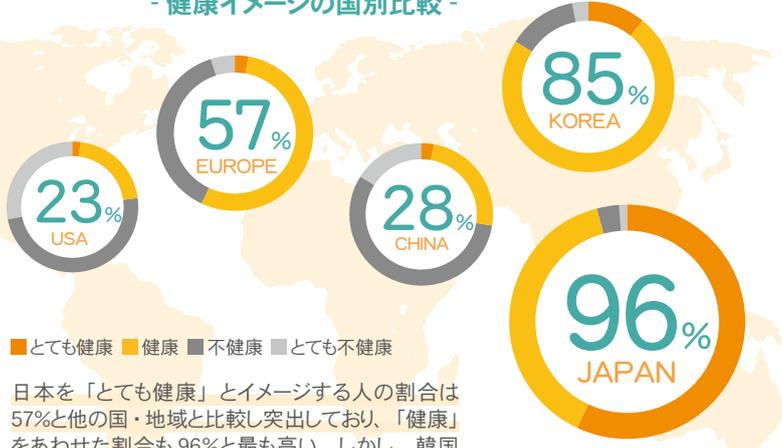


注：n=310 (健康増進に取り組んでいる対象者)

■ 20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代

6 日本が最も健康的なイメージ (数字は「とても健康」「健康」と回答した割合)

- 健康イメージの国別比較 -



■ とても健康 ■ 健康 ■ 不健康 ■ とても不健康

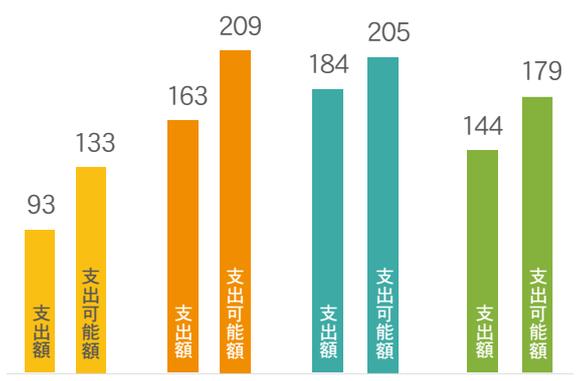
日本を「とても健康」とイメージする人の割合は57%と他の国・地域と比較し突出しており、「健康」をあわせた割合も96%と最も高い。しかし、韓国に対しても85%の人がポジティブな健康イメージを持っており、健康ブランドの浸透において日本の強い競合相手となっている。

注：n=400

7 健康のためには月100ドル以上支出可能

年代を問わず、健康増進に対して月100Sドル以上の支出が可能であると回答している。特に、30～40代の支出可能額は200Sドルを超えている。また、20～30代の支出額と支出可能額の差が40Sドルを超えていることも注目される。

- 健康増進に対する支出額と支出可能額 (月額平均) -

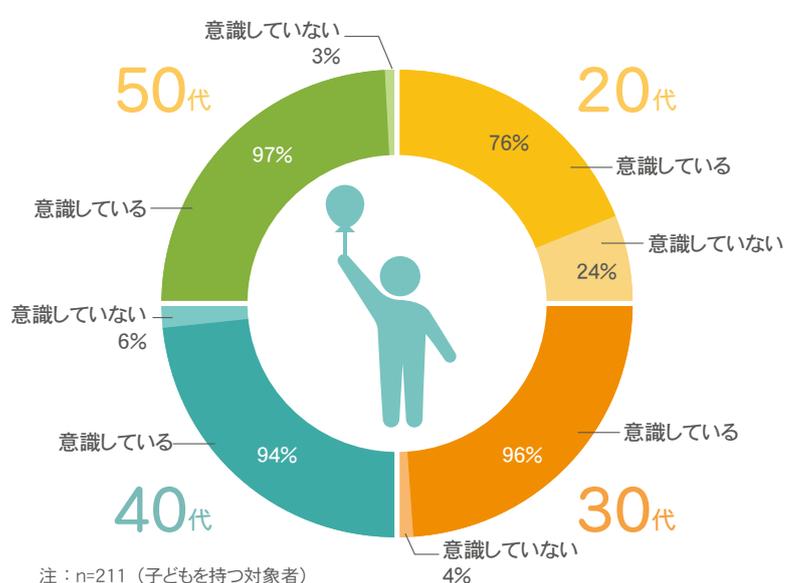


■ 20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代
注：n=400 単位：SGD

8 子どもの健康を強く意識

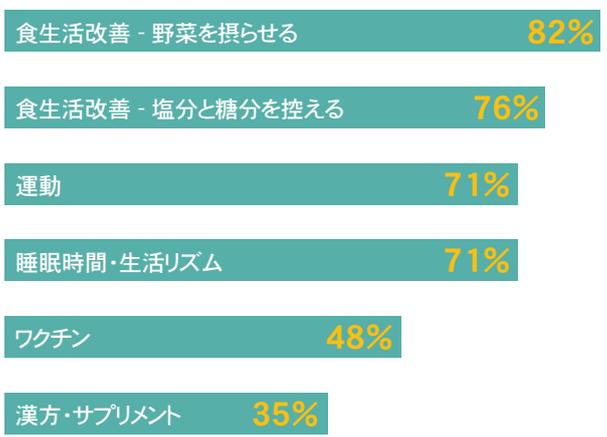
20代は若干少ないが、総じて子どもの健康増進への意識は高い。具体的には、積極的な野菜の摂取や塩分・糖分を避けるなど、食事の中で健康を意識する家庭が多いことが分かる。漢方・サプリメントの活用も35%ある。

- 子どもの健康増進を意識しているか -



注：n=211 (子どもを持つ対象者)

- 子どもの健康増進のためにやっていること -



注：n=196 (子どもを持ち、かつ子どもの健康増進を意識している対象者)

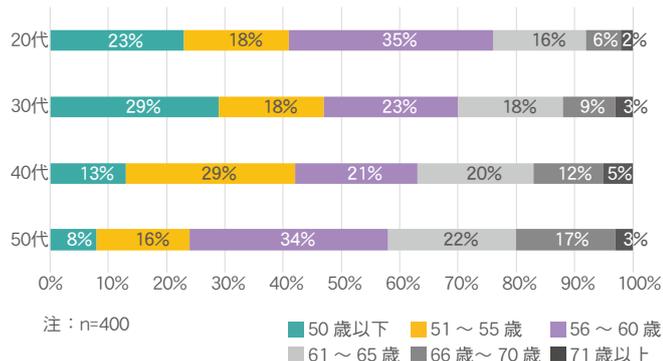
老後 に対する 意識・活動実態

退職後に対する意識調査

9 年を重ねるほど 希望退職年齢が上昇

年代が高くなるにつれ退職したい年齢も上昇する傾向にあり、経済的な問題などにより現実的な回答をする人が増えたためと考えられる。65歳までに退職したい人の割合は、20代は92%、50代は80%と大きな開きがある。

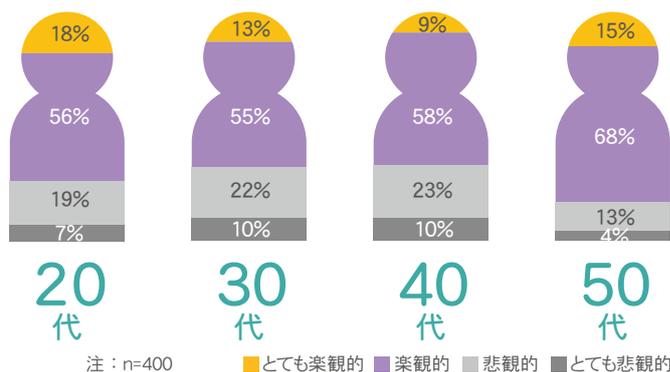
- 退職したいタイミング -



10 退職後の生活には楽観的だが、20～40代は2～3割が悲観的

年齢を問わず、退職後の生活に対し楽観的に考える人が多い。楽観的と考える人の割合は50代の83%が最も高く、一方で30～40代は悲観的と考える人の割合が他の年代と比べ高い。

- 退職後の生活へのイメージ -

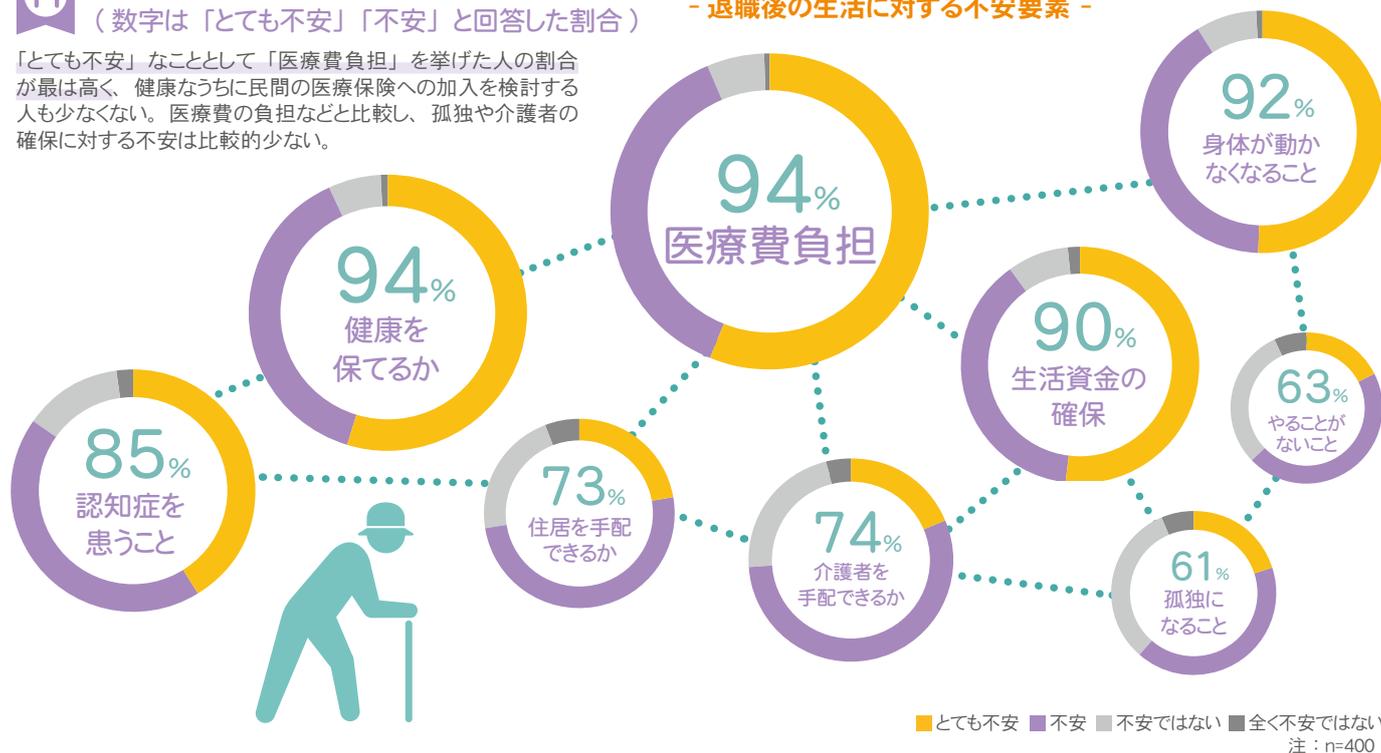


11 医療費の負担増を最も懸念

(数字は「とても不安」「不安」と回答した割合)

「とても不安」なこととして「医療費負担」を挙げた人の割合が最も高く、健康なうちに民間の医療保険への加入を検討する人も少なくない。医療費の負担などと比較し、孤独や介護者の確保に対する不安は比較的少ない。

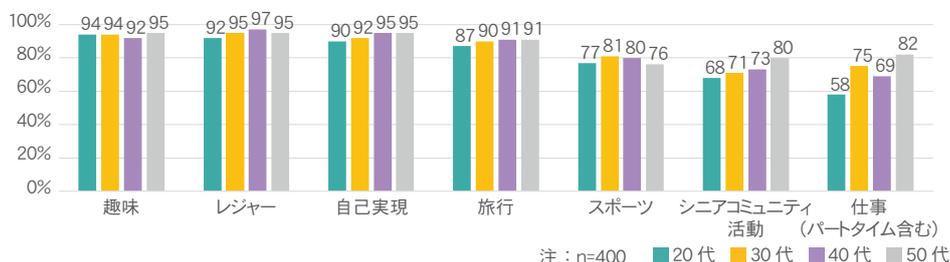
- 退職後の生活に対する不安要素 -



12 退職後には趣味やレジャーを楽しみたい

年代を問わず、趣味、レジャー、自己実現は90%以上と、挑戦意欲が高いことが伺える。一方で、シニアコミュニティへの参加や仕事(アルバイト等)への参加意欲は、年代が上がるごとに上昇する傾向にある。

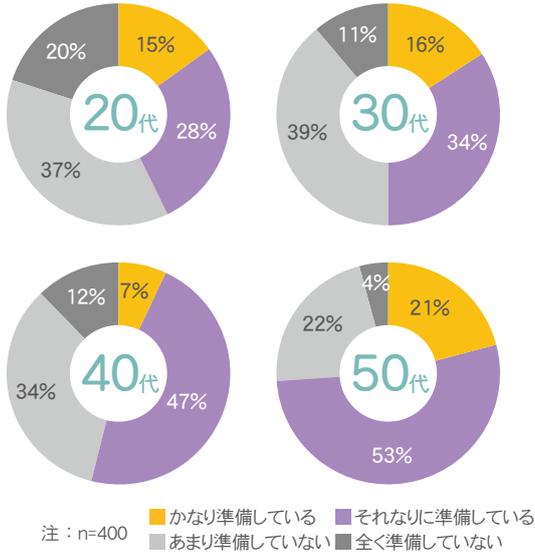
- 退職後にやりたいこと -



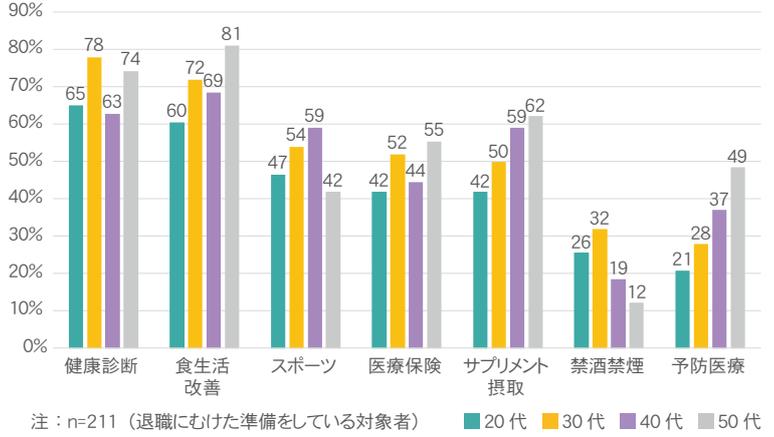
13 50代の7割が老後に備えて準備

何かしら退職後の準備をしている人の割合は20～40代で50%前後であるが、50代になると74%と大きく上昇する。50代の具体的な取り組みとしては、食生活の改善（81%）、健康診断（74%）、サプリメントの摂取（62%）、医療保険への加入（55%）、予防医療の実践（49%）などの割合が高い。

- 退職後の生活への準備状況 -



- 退職後に向けて行っている準備 -



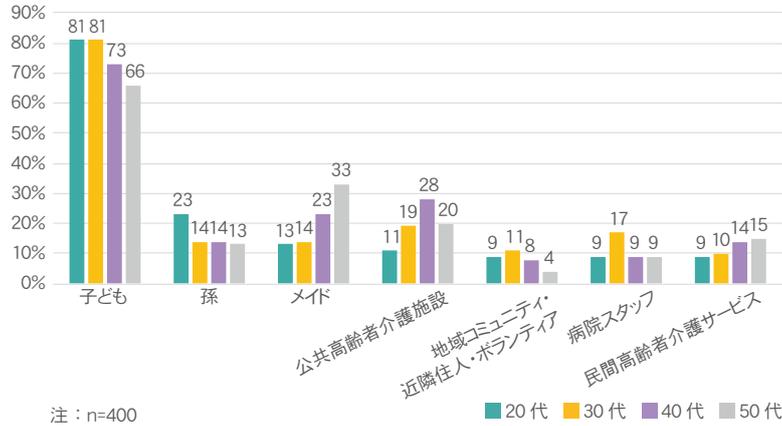
14 必要生活費、50代の半数が1000Sドル以下

30～40代では、必要生活費を1,001～2,000Sドルと回答した人が最も多かったが、50代は1,000Sドル以下と回答した人が約5割と最も多い。

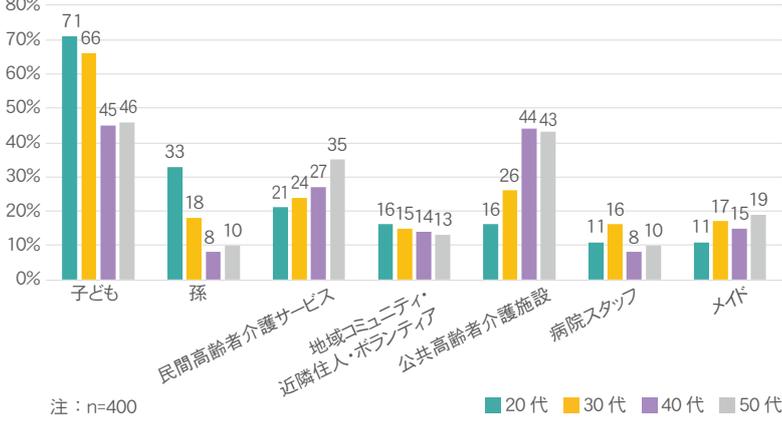
15 介護の担い手はやはり子ども

年代を問わず、介護の担い手は「子ども」とする回答が最も多いが、年代が上がるにつれて回答割合は減少する。一方、年代が上がるにつれて、メイド、公共高齢者介護施設、民間高齢者介護サービスを肯定的に捉える傾向が強くなり、「子どもに迷惑をかけたくない」という親世代の意向が伺える。「自分自身は誰に介護してもらいたいのか」についても、回答者の世代が上がるほど「子ども」が減少し、公共高齢者介護施設や民間高齢者介護サービスの割合が高くなる。

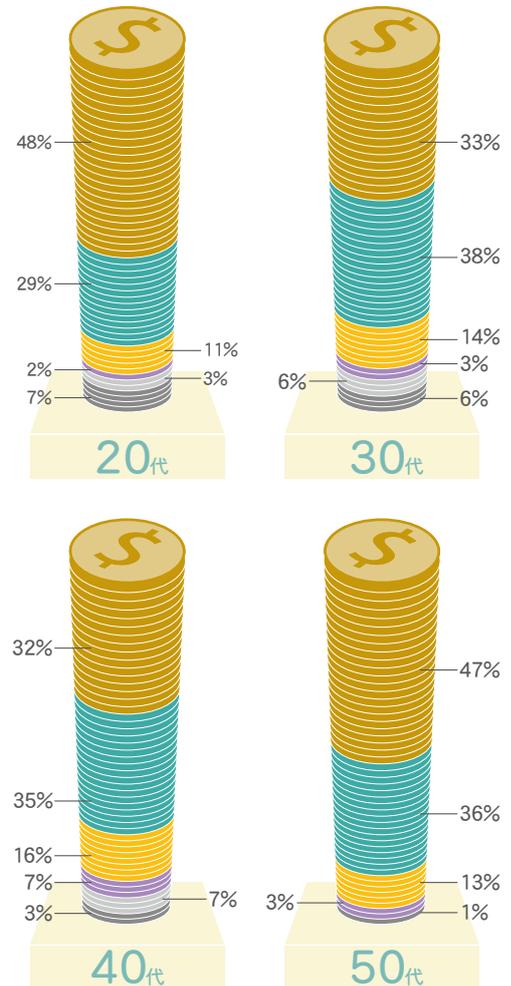
- 家庭内の要介護者を誰がケアすべきか -



- 自身が要介護者になった時、誰にケアしてほしいか -



- 退職後の必要生活費（月額） -



注：n=400
 ■ 1,000ドル以下 ■ 1,001～2,000ドル ■ 2,001～3,000ドル
 ■ 3,001～4,000ドル ■ 4,001～5,000ドル ■ 5,001ドル以上
 為替レート：100円＝1.19Sドル（2017年12月の平均値）
 （シンガポール統計局）



ご飯を
白米から
玄米
に変えました。

サプリメントは
両親と共用です

Youtube を見ながら
オーガニック食材を
見分けています。

退職後も
生き生きと
健康でいられるよう
趣味の音楽を続けています。

「**プロテインシェイク**」を
飲んでます

飼っている犬と
一緒に**毎日2回**
ランニングを
しています

人気の運動はランニング。中医学より西洋医学が身近

20 30 代 座談会

＼質問①／

健康管理を行う上で留意して
いる点を教えてください

ファイロジア: 縄跳びは毎日長くて20分
行っています。また、日常的にサプリメント
を服用しています。

ジョイ: 私はドラゴンボートのナショナル
チームに所属しているので、ジムなどで日常
的に運動しています。他には、風邪予防のた
めにサプリメントを服用しています。

ダレン: 体づくりのために毎日家の近くにあ
る公園でランニングをしています。時間に余
裕のある週末には水泳もしています。

ラグ: 健康のために毎日20分くらいサイク
リングかジョギングをしています。友人と夜
にウォーキングをすることもあります。

アフィク: 週3回くらいランニングをして
います。あとは、母が買ってくるサプラメ
ントを時々服用しています。

ジャスミン: 私は飼っているゴールデンレ
トリバーを散歩に連れて行く時に、一緒にジョ
ギングやウォーキングをして運動しています。
サプリメントはビタミン剤を服用しています。

＼質問②／

医療分野で健康維持のために
使っている商品やサービスを
教えてください

ダレン: 私が日頃服用しているサプリメント
の大半は両親との共用です。両親は主にビタ
ミン剤やUSANA(米系サプリメントブラン
ド)で販売しているタブレットを購入して、
アンチエイジング効果を期待して服用して
いるようです。実際、サプリメントの効果はあ
まり感じられませんが、栄養補給の一環とし
てサプリメントを服用し続ける人は多いと思
います。ただ、両親が購入したサプリメント
を服用しているので、一人暮らしをするよ
うになったら服用することもなくなるのでは
ないですかね。

アフィク: Amway(サプリメント、化粧品な
どの米系ブランド)で購入したビタミン剤と
プロテインを健康維持のために家族で服用し
ていますが、私は効果を感じています。また、
毎日完璧な栄養バランスが取れた食事ができ
るわけではないので、たまに足りない栄養
素を補うためにビタミン剤を飲むこともあ
ります。サプリメントは離れて暮らす母が
送ってくれます。

ファイロジア: 私は母親から紹介してもらっ

たオメガ3を服用しており、効果を感じてい
ます。オメガ3は関節や脳に良く、以前は物
忘れが多かったのですが服用を始めてから記
憶力が改善した気がします。

ラグ: 実は私もオメガ3を飲んでおり、記憶
力改善の効果は分かりませんが、少なくとも
体に良いことをしていると感じています。購
入のきっかけは母がラジオで商品を知ったこ
とです。それ以降は定期的に母が文してい
ます。商品の選定に関しては、両親の言う通
りにする時もあれば、友達と買いに行くこと
もあります。だいたいネットで自分にあっ
たものを探すことが多いです。

ジョイ: 私はスポーツをやっているので
プロテインシェイクを飲んでます。スキン
ケアのためにBrand's(英系健康食品ブラン
ド)のベリー・エッセンスを飲んだり、魚油
を摂ったりもしています。

＼質問③／

健康維持のために
行っている
スポーツを教えてください

ジョイ: 私はドラゴンボートをやってい
ます。ナショナルチームで週6日練習してい
ます。他には、ランニングをしたり、ジムで
筋トレをしたりしています。

ジャスミン: 飼っている犬と一緒に毎日2回ランニングをしています。

ダレン: 私はランニングに加え、テレビで知ったズンバのプログラムに一度参加しましたがそれっきりでしたね。

アフィク: 現在は、兄が勤めている企業のサッカー大会に参加することがありますが、ランニング以外にスポーツをする機会はこれだけです。ただ、全く運動しない週があると本当に体が重く感じるので少なくとも週1回は運動をするようにしています。

ラグ: 私は12歳からランニングを始めて、今でも続けています。体重を維持するために運動をしていますが、週に3~4回走ると、全く走らなかった時とは劇的な変化が感じられます。

ファイロジア: 私は自宅で運動をしています。運動を始めた当初の私はとても太っていて呼吸がしづらいこともありました。それからダイエットを始めようと思い、毎日15分体を動かそうと決めました。実践するようになってから少しずつ変化を感じています。

＼質問④／

食事面で健康のために行っていることを教えてください

ファイロジア: ダイエットに取り組んだ際、食生活も見直しました。インターネットで玄米はダイエットに効果的であると知ったので、ご飯を白米から玄米に変えました。

アフィク: 食事を取るタイミングが日によってかなりばらつきがあるのであまり気にしていません。豚肉は食べませんが、野菜は結構食べているのでビタミンは摂れていると思います。

ジョイ: Fitbit という摂取カロリーと消費カロリーを表示してくれるアプリを使っています。体重を増やしたくないのでこのアプリで管理するようにしています。

ラグ: 一人暮らしをしているので、Youtubeを見ながらオーガニックな食材の見分け方を覚えられました。食べ物には化学調味料がたくさん含まれているので、その点は注意しています。

＼質問⑤／

何か退職後の生活に備えていることはありますか？

ダレン: 特にはないですが、保険に加入したり、貯金をなるべくしたりしていますね。

ラグ: 私も退職後の生活を保障するためブルデンシャル生命保険(米国系民間保険会社)の保険に加入しています。また、若い時は健康的な食生活がなかなかできないので医者と相談しながらサプリメントを摂って健康に気を使えたらと思っています。私はすでにベジタリアンになってオーガニックの食べ物を食べるようにしています。また、3カ月に一度の血液提供、半年毎の健康診断をおこなっています。

ジャスミン: 私は娘が一人いますが、私自身時々タバコを吸うなどあまり健康に良くないこともするので健康状態は気にするようにしています。気にするだけではなく健康的な生活をしなければいけませんね。

ファイロジア: 治療費の全額が支給される医療保険に入っています。シンガポールでは医療費がとても高く、医療保険に入っていれば全額を負担しなくて済むからです。

アフィク: 私は保険には入っていません。健

康をおろそかにしているのは良くないですが、医者にかかって何か問題が発生したら加入します。タバコはやめようと思っています。また、健康にはクリエイティブでいることは大事だと思います。私は音楽をやっていますが、情熱も持っているので退職後も生き生きと生活ができると思います。もちろんこれらの活動を行うためには健康的でいなければならないのは前提としてあります。

ジャスミン: 退職後に向けて最も重要だと思うのは、やはりお金ですね。ただ、健康であるためには、心の状態も重要だと思います。

＼質問⑥／

自分で病気を治す方法の1つとして東洋医学(漢方など)が知られていますが、漢方を利用されていますか？

ダレン: 両親は中国医学(中医)の治療法は、普通の薬と違って体を傷つけないし副作用もなく治療ができると言っています。

ラグ: 今は服用していません。最後に服用した時は親に西洋の薬より効果的だからと中医に連れて行かれた時です。私たちの世代は西洋医学の治療法に慣れているので中医に関する情報は全て親から得ます。個人的には西洋医学の薬の方が、安心感があります。

アフィク: 私は中医療法に関しては吸角療法(ガラスの容器などを皮膚に吸い付かせて行う治療法)や鍼療法といったものしか知りません。鍼療法は、シンガポールでは、リラックスするために仕事帰りに行く人が多いと思います。週末は大抵どの場所も満員です。

座談会参加者



ファイロジア

性別: 女性
年齢: 32歳
国籍: シンガポール人
民族: マレー系
職業: 主婦
宗教: イスラム教
既婚・未婚: 既婚
家族人数: 4人家族
同居人有無: 配偶者・パートナーと同居



ジョイ

性別: 女性
年齢: 24歳
国籍: シンガポール人
民族: 華人系
職業: 秘書
宗教: 無宗教
既婚・未婚: 未婚
家族人数: 3人家族
同居人有無: 両親と同居



ダレン

性別: 男性
年齢: 24歳
国籍: シンガポール人
民族: 華人系
職業: 学生
宗教: 仏教
既婚・未婚: 未婚
家族人数: 4人家族
同居人有無: 両親と同居



ラグ

性別: 男性
年齢: 30歳
国籍: シンガポール人
民族: インド系
職業: シニアバンケットマネージャー
宗教: ヒンズー教
既婚・未婚: 既婚
家族人数: 2人家族
同居人有無: 配偶者・パートナーと同居



アフィク

性別: 男性
年齢: 27歳
国籍: シンガポール人
民族: マレー系
職業: 映画製作
宗教: イスラム教
既婚・未婚: 未婚
家族人数: 5人家族
同居人有無: 兄弟と同居



ジャスミン

性別: 女性
年齢: 38歳
国籍: シンガポール人
民族: ユーラシア系
職業: 主婦
宗教: 無宗教
既婚・未婚: 未婚
家族人数: 3人家族
同居人有無: 配偶者・パートナーと同居

定期的に
サイクリングと水泳を
しています。

養命酒や
ヤクルトを飲み、
健康に
気を付けています。

カルシウム製品や
グルコサミンを
摂っています。

シンガポールにはどこでも
運動できる環境が、
整っていると思います。

ヨガやピラティスを
やっています

中国ハーブや漢方、
朝鮮人参なども
摂っています。

サイクリングやバドミントンに加え、サプリの摂取も人気

40 50 代 座談会

＼質問①／

健康管理を行う上で留意して
いる点を教えてください

バーナード: 4人の子どもがいて、健康を保つことは非常に重要なので、運動は毎日欠かさず行っています。

サリー: MRT (鉄道) 路線に沿ってよく歩くようにしています。加えて、不健康な食品や過食は避けるようにしています。

クリスティーナ: 私は健康にかなり気を遣っており、バドミントン、テニス、ウォーキングなどをして、できるだけアクティブに過ごすようにしています。また、食べるものにも気を付けています。養命酒や Brand's (健康食品の英国系ブランド) のチキン・エッセンスなどを摂取することで活力を維持しています。

ヌリシャ: 私は、バランス力・筋力の強化のためにヨガやピラティスなどのストレッチング・エクササイズをやっています。

テレンス: 週2回はジムに通い、たまにサイクリングもします。また、甘いものや揚げ物、加工食品を食べ過ぎないようにして健康を維持しています。それと水を多く飲むようにしています。

アルール: 普段はサッカー、バスケットボール、水泳をしますが、あまり激しい運動はし

ません。以前ジムに通っていましたが、負荷をかけ過ぎたせいでヘルニアを患い、医師の指導によりこの1年間にご無沙汰しています。

＼質問②／

健康維持のために使っている
商品やサービスを教えてください

サリー: 私が使っているのは、中国ハーブ、漢方、朝鮮人参などです。朝鮮人参はとても高価で、ボトル1本で2005ドルですが、摂取してもう3~4カ月になります。摂取して約2カ月後には体調が良かったように感じます。親戚を介して知りましたが、こんなに効果があることに驚いています。

テレンス: 食生活では摂取できない栄養素が含まれるサプリメントを多く摂るようにしています。特に、オメガ3フィッシュオイルはとても良いです。それと、ジムにも行きます。その際に、プロテインは必須です。トレーニング後にプロテインを十分に摂取すると同時に、食事では脂肪と塩分を出来る限り控えています。普段はGNC(米国系サプリメントブランド)で購入していますが、たまに直接販売している友人から購入したりもします。

ヌリシャ: 私もおメガ3フィッシュオイル、ジンジャーエキストラクトなどのカルシウム

またはグルコサミン系サプリメントをよく服用します。私の骨はあまり強くないので、骨の強化に役立つサプリメントを摂取するようにしています。また、日本の緑茶も身体に良いと聞いたことがあるので、親戚を介して購入しています。効果的であれば、製品購入元はどこであろうと気になりません。時々、食事の代わりにプロテインシェイクも飲みますが、効果的だと思っています。

アルール: 私はジムで購入するサプリメントを常時服用しています。ヘルニアが回復しつつあるので、徐々に軽いエクササイズを再開しつつ、主に筋力と骨の強化のためカルシウム製品やグルコサミンを摂っています。

クリスティーナ: 私は新しい製品はあまり信用していません。どちらかというと長年使われてきた養命酒、ヤクルト、アーモンドパウダーなどを摂取しています。それと、新鮮な果物・野菜・魚などいいと思います。

バーナード: 私も骨を強くするためにグルコサミンを多く摂取するようにしています。体の活性化と回復には薬用サプリメントや紅茶が良いです。

＼質問③／ 健康維持のために 行っている スポーツを教えてください

アルール: 元同僚や友達に誘われた時は、開放されている公立スポーツ施設（中学校の運動場など）で軽い運動をしています。

テレンス: ここ3～4年、マラソン大会が急増したように思います。時間が許す限り、「Run for a cause（何かの目的のために走ること）」などの慈善的で意味のあるマラソン大会には積極的に参加するようにしています。企業が主催しているサイクリング大会にも参加しています。ズンバやキックボクシングなどのイベントを行っているショッピングモール等もあり、できるだけ参加するようにしています。私の居住地周辺にも人々がジョギングできる歩道がありますし、シンガポールにはどこでも運動できる環境が整っていると思います。

クリスティーナ: スポーツは色々しています。勝負事が好きなので、バドミントンやテニスなどで、点数をカウントして、相手を負かすのが楽しいですね（笑）。そういった運動はスポーツクラブやコンドミニウムで行います。運動する環境という点ではシンガポールは恵まれていると思います。Our Tampines Hub（スポーツもできるシンガポール初の統合型コミュニティ＆ライフスタイル公立施設（詳細 39 ページ））の4階にはランニングトラックがあり、雨天時も使用可能なので良いですよ。

バーナード: 定期的にサイクリングと水泳をするようにしています。シンガポールの施設はとても良く、SAFRA 施設（兵役制度であるナショナル・サービスの従事者のための施設（詳細 39 ページ））も多いですね。サイクリン

グクラブも増えています。ただ、シンガポールのサイクリングトラックは物足りないです。サイクリング愛好家としては、もっと色々な場所でサイクリングを楽しめればと思います。

ヌリシャ: 私もサイクリングをしています。HDB（住宅開発庁が開発した住宅）エリアでも自転車レンタルサービスが普及しており、運動のためだけでなく便利な移動手段にもなっていると思います。また、私達には、ActiveSG（詳細 38 ページ）を利用するために政府から 100Sドル付与されます。これは施設の入場料などにも使用できますし、スポーツをするよききっかけになっています。

サリー: 私は 18 歳からダンスをやっています。結婚して家庭を持ってからやめていたが、最近、また始めました。ダンスは公立のコミュニティセンター（詳細 39 ページ）が個人でやっています。

＼質問④／ 健康増進・維持のための活動で、 何か不満を感じるものはありますか？

アルール: NTUC クラブ（シンガポール全国労働組合会議 NTUC の娯楽・レジャーを担う組織）のメンバーシップを利用すれば、会員家族向けに健康促進製品やジム、プール、サウナ、ゴルフなどのサービスがかなり割引されます。ただ、薬やサプリメントが高すぎる気がします。

テレンス: サプリメントやダイエットに関する知識は、一部にしか行き届いていません。薬局で薬を購入する際、どの薬がどういう効力があるかも理解しないまま買う人が多いと思います。

クリスティーナ: 私も、薬にどのような効力があるかも知らず、浪費をしているのが現状だと思います。その製品が実際にどのような効果効能をもたらすのかをしっかりと教えるべきです。

ヌリシャ: イスラム教徒なので、ハラール認証が提示されている商品なら大丈夫です。

テレンス: ベジタリアンは、オメガ3を含む動物性の栄養素を摂るのは苦労します。良い代替案が必要なのですが、私達自身が調べないといけないのが現状です。

＼質問⑤／ 何か退職後の生活に備えて いることはありますか？

サリー: 中央積立基金（CPF、詳細 12 ページ）で毎月 1,100Sドルくらい強制的に貯金しています。また、医療保険に加入することはとても重要だと思います。

クリスティーナ: 今後も、健康的にバドミントンを続けていければ幸せです。シニア向けの補助金も整備されていますし、浪費する必要もないので、退職後はお金をかけずに生活できると思います。ただ、医療保険は早い段階で加入するべきだと思います。40～50 歳からでは高くなるので、30 代で加入するのが妥当です。

バーナード: 私は若い時から財務計画を立てていたため、資産面では不安はありません。若いうちに医療費のための医療保険プランを立てることが大事ですね。

クリスティーナ: 退職者向けのコミュニティがもっとあると良いですね。高齢者を割り当てて、独自のグループを形成させ、活動が行えるようなコミュニティです。彼らに政府が医療サービスを提供することで、わざわざ診療のために遠方まで出かけなくても良くなります。ただ、養護施設の入居費は月 1,700～2,000Sドルと高額過ぎると思います。

アルール: 政府の政策は、子どもが親の面倒を見ることを想定しているものですが、子どもに全てを負担させるのは厳しいのが現状です。

座談会参加者



バーナード

性別: 男性
年齢: 59 歳
国籍: シンガポール人
民族: 華人系
職業: マネージャー
宗教: 仏教
既婚・未婚: 既婚
家族人数: 4 人家族
同居人有無: 配偶者・パートナーと同居



サリー

性別: 女性
年齢: 58 歳
国籍: シンガポール人
民族: 華人系
職業: マネージャー
宗教: 仏教
既婚・未婚: 既婚
家族人数: 5 人家族
同居人有無: 配偶者・パートナーと同居



クリスティーナ

性別: 女性
年齢: 55 歳
国籍: シンガポール人
民族: 華人系
職業: 建設コンサルタント
宗教: 仏教
既婚・未婚: 既婚
家族人数: 5 人家族
同居人有無: 配偶者・パートナーと同居



アルール

性別: 男性
年齢: 40 歳
国籍: シンガポール人
民族: インド系
職業: サービススタッフ
宗教: ヒンズー教
既婚・未婚: 既婚
家族人数: 4 人家族
同居人有無: 配偶者・パートナーと同居



ヌリシャ

性別: 女性
年齢: 43 歳
国籍: シンガポール人
民族: マレー系
職業: 司書
宗教: イスラム教
既婚・未婚: 既婚
家族人数: 6 人家族
もしくはそれ以上
同居人有無: 配偶者・パートナーと同居



テレンス

性別: 男性
年齢: 40 歳
国籍: シンガポール人
民族: 華人系
職業: IT コンサルタント
宗教: キリスト教
既婚・未婚: 未婚
家族人数: 4 人家族
同居人有無: 一人暮らし

ベジタリアン
フードを取るように
しています。

人との交流が健康に
してくれます。

揚げ物は
食べていません。

ほぼ毎日
自炊
しています。

2カ月に1回は
定期健診に行きます。

コミュニティセンターで
ボランティアに
参加しています。

適度な運動と健康的な食事が大切。コミュニティ活動は生活の活力に

60代以上 座談会

質問① / 健康管理を行う上で留意して いる点を教えてください

コフル: 週2~3回の運動と野菜中心の食事をしています。

カレン: 週3~5日ジョギングなどの運動をしています。加えて週に1回、バドミントンもやっています。食べ物でいうと、野菜や果物などヘルシーなものが好きです。日本食もヘルシーなのでとても好きです。また、コミュニティセンター(詳細39ページ)主催の日帰りツアーにも参加しており、旅行も好きです。他にも、ジムにいたり、ヘルシーな食品を探したり活動的に過ごしています。

ジュリア: コミュニティセンターでボランティアによく参加していて、健康的なエクササイズが好きです。しかし、ヘルシーなハラルフードを見つけるのは難しいです。イスラム教徒にとって、断食の為にエクササイズができなくなってしまうのが辛いです。

ガリック: 走ったり、水泳したりするなど、よく運動をしています。また肉体的に大変な警備員としての仕事が運動になっていて、自然と健康を保っています。

サンバ: 自宅でエクササイズや、ダンス、ジョギング、ウォーキングをよくします。また、

水をよく飲むようにしています。

レイモンド: 週に2回は脂っぽい食べ物を止めて、ベジタリアンフードを取るようにしています。また、週1~2回は長時間のウォーキングをしています。

質問② / 健康維持のために使っている 商品やサービスを教えてください

コフル: カルシウムを摂り、乳製品を避けることです。サプリメントもいくつか利用しています。加えてほぼ毎日自炊しています。また、とても健康に良いので、たくさん水を飲みます。一方、炭水化物は摂らないようにしています。サプリメントは30~40ドルくらいのをGNC(米国系サプリメントブランド)で買っています。

カレン: 毎朝、カルシウムのサプリメントとコップ1杯の牛乳を飲みます。日本製のサプリメントとは相性が良く、健康だと実感でき若くなれる気がするのととても気に入っています。実際、私はたくさんの製品を利用して、GNC、ガーディアン(香港系薬局)で購入するものや、健康セミナーで紹介された商品、日本からのオーガニック食品、果物などを摂取しています。食生活で決めているのは、揚げ物を食べないこと。いつも蒸したも

のやスープを食べています。玄米も好きです。あと、血液検査を含む健康診断をきちんとやっています。

ガリック: 定期検診、歯科検診、眼科検診を年1回行っています。検診に対して政府から助成金がでるので、多少助かっています。また、加齢による記憶力低下・視力低下を防ぐためのサプリメントを飲んでいます。食事面では、健康的な食べ物を摂るようにしています。もちろん、揚げ物は論外です。夕食は摂りません。オーガニックフードは疲れが溜まりやすい目、記憶力、膝、関節などの回復に効果があるので、買うようにしています。あまりに高いので、いつもは買えません。

サンバ: 私は、糖尿病を患っているので、2カ月に1度は定期健診に行きます。眼科検診にも3カ月に一度行っています。あと、マレーシアに行くと必ず購入するサプリメントがあります。元気になる気がしていますが、必ずしも効果に満足している訳ではないです。眠れない時には枕の下にニンニクを3個置くとよく眠れます。

レイモンド: 自宅マンションに高齢者コミュニティがあって、毎週医者が往診にきています。サプリメントは、必要な時にガーディアン、ユニティー(シンガポール全国労働組合会議 NTUC 系の薬局)に行つて自分で買つ

たり、娘が買ってきてくれたりします。足の強化と視力回復などに効く2~3種類のサプリメントを買ってくれるので、調子が悪い時に朝昼晩に飲んでいますが、効いているのかはわかりません。

ジュリア: 私は、クロロフィル製品をお勧めします。ストレスも減ってよく眠れるし、何より健康になれます。

＼質問③／ 健康維持のために行っている運動を教えてください

ガリック: 教会グループが主催しているコミュニティに参加したり、週1回ボタニックガーデン（シンガポールの植物公園）で働いたりしています。

サンバ: 私は、ビデオ撮影をしています。思い出になるし、運動にもなるから、一挙両得です。すごく気に入っています。

レイモンド: 先日入会した高齢者コミュニティでは遠足などのプログラムもあるので、週2回通っています。

ジュリア: 私は、コミュニティセンターや地域活動に参加していて、仲のいい友達と一緒に、エクササイズ、ウォーキング、ジョギングを毎週やっています。海外旅行にもいきます。

カレン: 私は骨粗鬆症なのですが、適度なエクササイズが良いみたいなので、自分でジョギングをしています。

ジュリア: 私は来年のコミュニティセンターのズンバ教室を楽しんでいます。

コフル: 私は、地域主催の活動には参加していません。1人だと自分のペースでできるからです。

＼質問④／ 宗教が健康維持に影響することはありますか？

ジュリア: シンガポールでのサプリメントは、みんなが使えるようにハラル認定されたものでないといけないと思います。

レイモンド: 一般的には、宗教に関しての懸念点はないです。宗教によっては、特定の食品は許されないのですが、何百というブランドから選べるので問題ではないと思います。

＼質問⑤／ 退職後の生活について教えてください

ガリック: 私の辞書に「引退」という文字はありません。人との交流が健康にしてくれます。コンサートにも行きますし、色々な活動に参加しているので忙しくしています。

ジュリア: じっと座っている事や退屈なライフスタイルは嫌いで、ビデオ撮影と写真だけでなく、地域コミュニティでボランティアもしています。あと、いまでも家事をよくしています。現在、娘と暮らしていて、とても元気のいい孫もいます。地域コミュニティの活動に孫を連れて行くこともあります。

カレン: 家事以外に、ボランティアもやっけて、文化に親しんでもらうために地域の案内をしたりします。特に週末は、体に良い物なら値段を気にせず食べます。

コフル: 主夫をしています。私はオーガニックフードの為に金をかける気になれません。食事は、日に1~2度くらいで、あまりたくさんは食べません。2年ほど前に退職

しましたが、まだ妻と投資会社を経営しています。でも、以前ほどは活動的ではなく、いまは年次総会に行くぐらいです。

レイモンド: 外出するのが好きで、以前は、チャンギ・シティ・ポイント周辺（東部）に外出したり、東南アジア近隣諸国にもよく旅行したりしていました。退職金で毎月1,000ドル、あと子どもたちも仕送りをしていてるので合計で1,500ドルくらいの収入があります。

サンバ: 子どもたちも独立して、今は一人暮らしをしているので、思うままに暮らしています。

＼質問⑥／ 病気になった時に誰に助けを求めますか？また、介護になった時に誰に頼みますか？

サンバ: 私は子どもたちのライフスタイルを尊重したいと思っているので、まずは自分の友人にお願いすると思います。

ガリック: 私の場合は、まずは妻、次に成人した子どもたちに頼むと思います。

レイモンド: 3人の子どもは、私が一緒に暮らしたいと言えば同居してくれると言っていますが、子どもの生活の邪魔をしたくないので、私も一人暮らしをしています。必要な場合は徒歩圏内にある総合病院に行きます。そういった、ヘルスケアシステムが整備される事が一番だと思います。

ジュリア: 医者にかかる時は、時間のかかる公立病院ではなく私立病院に行きます。

座談会参加者



レイモンド

性別: 男性
年齢: 67歳
国籍: シンガポール人
民族: 華人系
職業: 無職
宗教: 仏教
既婚・未婚: 既婚
家族人数: 3人家族
同居人有無: 一人暮らし



サンバ

性別: 女性
年齢: 66歳
国籍: シンガポール人
民族: インド系
職業: 事務職員
宗教: ヒンズー教
既婚・未婚: 既婚
家族人数: 6人家族
もしくははそれ以上
同居人有無: 配偶者・パートナーと同居



ガリック

性別: 男性
年齢: 68歳
国籍: シンガポール人
民族: ユーラシア系
職業: 警備員
宗教: キリスト教
既婚・未婚: 未婚
家族人数: 4人家族
同居人有無: 一人暮らし



ジュリア

性別: 女性
年齢: 62歳
国籍: シンガポール人
民族: マレー系
職業: 主婦
宗教: イスラム教
既婚・未婚: 既婚
家族人数: 5人家族
同居人有無: 配偶者・パートナーと同居



カレン

性別: 女性
年齢: 62歳
国籍: シンガポール人
民族: 華人系
職業: 無職
宗教: キリスト教
既婚・未婚: 未婚
家族人数: 3人家族
同居人有無: 一人暮らし



コフル

性別: 男性
年齢: 60歳
国籍: シンガポール人
民族: 欧州系
職業: 投資会社経営
宗教: 無宗教
既婚・未婚: 既婚
家族人数: 4人家族 / 子ども7人
同居人有無: 配偶者・パートナーと同居





-Singapore Edition-

HEALTHY LIFESTYLE

ヘルシーライフスタイル | シンガポール版

発行	2018年3月
発行者	日本貿易振興機構（ジェトロ） 〒107-6006 東京都港区赤坂1丁目 12-32 アーク森ビル（総合案内6階） TEL：03-3582-5511 www.jetro.go.jp/index.j.html
制作	ジェトロ・シンガポール事務所 16 Raffles Quay, #38-05, Hong Leong Building, Singapore, 048581 TEL：(65) 6221-8174 www.jetro.go.jp/singapore

Copyright©2018 JETRO. All rights reserved.

本書の一部または全部の複写（コピー）・複製・転載及び記録媒体への入力等は、著作権法上での例外を除き、禁じます。これらの許諾については、ジェトロまでご照会ください。

ジェトロは、本報告書の記載内容に関して生じた直接的、間接的、あるいは懲罰的損害および利益の喪失については、一切の責任を負いません。これは、たとえジェトロがかかる損害の可能性を知らされていても同様とします。

JETRO