



## 歩いて広げるWell-being — POMの世界糖尿病デー



皆さま、こんにちは！

国際赤十字・赤新月社連盟（以下、IFRC）パプアニューギニア国事務所に派遣されている木本です！

先月11月14日は、World Diabetes Day（世界糖尿病デー）でした！

今年のテーマは“Diabetes & Well-being”。

世界中で、糖尿病と日々の健康について考える日になっています。

ここパプアニューギニアでも、この日に合わせてイベントが行われたのでご紹介します！

SDA (Seventh-day Adventist Church) 主催でWalking Awareness Activity が開催され、

朝6時から8時の間、警察の協力のもと道路を一部封鎖して実施されました。

糖尿病とは何か、予防の方法、無料血糖測定の案内などが紹介されています。

今回の活動には、パプアニューギニア赤十字社の職員5名と、

赤十字ボランティア2名の方が参加しました！

### REPORT < 当日へ向けて



私は、パプアニューギニア赤十字社の保健担当ルマナさんと一緒に、事前会議に参加し、当日のイベントの流れや今後どのように協力していくかを話し合いました。

その中で、SDA が配布するカードに合わせて、パプアニューギニア赤十字社（以下、PNCRCS）/IFRCとしても糖尿病リスクのセルフチェックツールや健康的な食事についての情報をまとめたカードを作成することにし、内容はルマナさんと一緒に構成し、私がデザインと制作を担当しました。当日私は参加できませんでしたが、作成したカードはイベントで地域の方々へ配布されています！

今回の準備を通して、糖尿病はパプアニューギニア（以下、PNG）でも日本でも大きな課題だと改めて感じました。

国際糖尿病連合（IDF）の推計では、

日本：成人の約7人に1人が糖尿病または予備軍

PNG：成人の推定有病率が約10%とされ、早期受診や生活習慣へのサポートが課題という状況で、“まず気づくこと”的大切さを実感しました。

こちらでの自炊生活に奮闘中ですが、インスタントラーメンに頼りすぎないように、

PNG の美味しい有機野菜で健康的な食事を心がけたいと思います！！

地域の皆さんのがんづくりに少しでも力になれるよう、これからもできることを積み重ねていきたいです。

