


活動成果報告書

令和4年度（第26回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクト ～誰一人取り残さない葉酸ケアへ～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 平塚市 健康課 健康づくり担当 代表者：萩尾 みゆき	
勤務先：平塚市役所 所 属：健康・子ども部 健康課 所在地：〒254-0082 神奈川県平塚市東豊田448-3 TEL：0463-55-2111 FAX：0463-55-2139	

◇活動方針

「ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクト」とは、健康的な妊娠・出産・産後を迎えるために、葉酸の適正利用を推進する運動です。葉酸は葉物野菜やいちごなどに豊富に含まれており、本市はこれらの農産物の産地です。そのため、本プロジェクトは「子どもを産み育てやすい環境づくり」を目指す本市ならではの取り組みとなっています。

プロジェクトは「誰一人取り残さない葉酸ケア」を目標に、1) 葉酸サプリメント（以下、葉酸サプ

リ）の摂取率調査 2) 子育て世代包括支援センター「ネウボラルームはぐくみ」（平成29年4月開所。以下、ネウボラ）における栄養指導 3) 啓発（市ホームページ、広報、ポスター、チラシなど） 4) 葉酸が豊富な地場産品の推奨（葉物野菜、いちご、ビーツなど）を活動の柱としています。（表1）

葉酸は水溶性ビタミンB群の一種で、細胞分裂に欠かせない必須栄養素の一つです。妊娠前から摂取することで、胎児の神経管閉鎖障害（二分脊椎症・無脳症）を予防します。また、妊娠以降の摂取で低出生体重児、早産、産後うつへのリスク低減に役立つとされます。米国では、胎児の神経管閉鎖障害予防のため、1998年から穀類に合成葉酸を添加しています。日本では厚生労働省が2000年からその必要性について発信し、2012年には母子健康手帳に記載されるようになりました。

一方、令和元年度の国民健康・栄養調査によると、女性の葉酸摂取量は摂取基準が240μgのところ、20代は226μg、30代は233μgと下回っています。つまり、妊娠・出産適齢期の女性の間では、すでに葉酸不足が生じていることが伺えます。

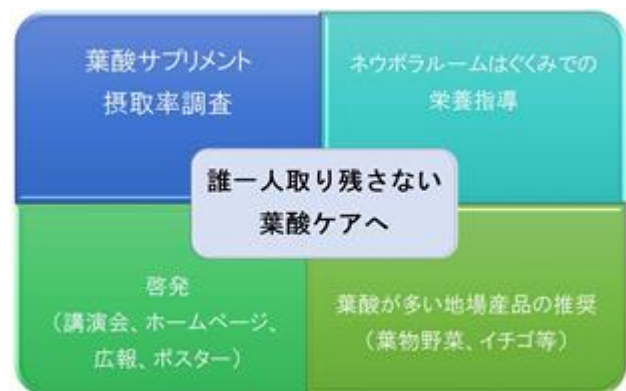


表1 葉酸プロジェクト 活動の柱

活動成果報告書

本市では、ネウボラにおける妊婦全数面接を通じ、多くの妊婦に食事の問題があることを把握しました。また、二分脊椎症の子どもが立て続けに発生したことも加わり、市内の若い女性の葉酸不足に危機意識を抱きました。そこで、平成30年から葉酸プロジェクトを開始し、令和2年4月からは、母子健康手帳交付時に、妊婦全員に葉酸サプリ1か月分と説明文を提供しています。（協力 株式会社ディーエイチシー）

◇活動内容とその成果

1) 葉酸サプリの摂取率調査

本市では、プロジェクト開始時と、令和2年度中に出産した産婦に対し、聞き取り調査を実施しました。

第1回目調査：平成30年8月～令和元年7月に乳児全戸訪問した母（n=1,053）

第2回目調査：令和2年4月1日～令和3年3月30日に出産した母（n=1,509）

(1) 妊娠前からの摂取率 第1回目調査：26.7%、第2回目調査：24.2%

(2) 妊娠前及び妊娠中の摂取率 第1回目調査：75%、第2回目調査：80.2%

(3) 結果：妊娠前からの摂取率は、むしろ2回目の方が低下してしまいました。一方、妊娠判明後の摂取率は2回目の方が向上しました。なお、葉酸サプリの配布を開始してから、本市では二分脊椎症は発生していません。

2) ネウボラにおける栄養指導

ネウボラでは、専任の管理栄養士が妊婦の栄養相談を実施しています。元々、10～30代の朝食摂取率は減少傾向にあります。昨今のリモートワークの影響からか、食事が日に1回の妊婦も珍しくありません。そのような時は、栄養よりもどのように食事回数を増やすかが、指導の焦点になることもあります。そのため、葉酸が比較的多く含まれた食品のフードモデル（写真1）を取り揃え、妊婦の理解を促すよう工夫しています。

葉酸サプリの指導は、具体的に現物を用いて説明します。多くの妊婦は、ある程度葉酸の知識を持ち合わせています。知識の把握ルートは、「妊婦に葉酸は必要らしい」という口コミをきっかけに、ネット等で探すのが一般的なようです。一方、ネットでは適正摂取期間や量まで触れていない記事を多く見掛けます。又、食事性葉酸で良しとする記事、高価格帯商品の紹介記事もあります。そのため、妊娠初期に保健行政の専門職（保健師・助産師・栄養士など）が葉酸の適正な知識を与え、正しく理解してもらえるよう指導することは、葉酸ケアの鍵とされます。

なお、葉酸サプリ配布に対する妊婦及び市内の医師などの意見は次のとおりです。特に専門家の中でも意見が分かれており、適正な知識が普及しにくい背景が伺えます。

—妊婦—

〈ポジティブな意見〉

- ・葉酸の本当の必要性が分かった。
- ・選択基準が分かった（合成葉酸400 μ g）。
- ・錠剤の大きさなど飲み心地が試せる。

〈ネガティブな意見〉

- ・サプリは摂らない主義。
- ・購入してまでは摂らない。
- ・上の子はサプリを摂らなくても元気だったので、今回も不要。



写真1 ネウボラのフードモデル

活動成果報告書

-専門家（市内の医師等）の意見-

<ポジティブな意見>

- ・「神経の健康」に葉酸は常識だが、二分脊椎の予防になるとは知らなかった。（精神科医）
- ・1歳過ぎの幼児の健診や予防接種の際に、母親に対して次回の妊娠に備えて葉酸を勧めている。（家庭医）

<ネガティブな意見>

- ・葉酸は妊娠前に摂るものなので産科には関係ない。（産科看護職）
- ・今更なぜ葉酸か。ビタミンDの方が大事。（小児科）

3) 啓発（ホームページ、広報、ポスター等）

葉酸の基本的な記事やプロジェクトの周知のため、市ホームページに特設サイトを作成しました。また、地元FM局での放送、市公式LINEなどを通じて市民への理解や協力を促しました。

4) 葉酸が豊富な地場産品の推奨

市内の城島地区では、葉物野菜やいちごの栽培が盛んで、令和2年から「地域資源活用による交流型体験の里づくり事業」を進めています。葉酸は、成人の動脈硬化予防にも効果があるとされており、当該地区は高齢化率が市内で最も高いため、地元食材に注目した、動脈硬化や認知症予防の勉強会を開催しました。この事業は神奈川県「令和2年度地域支えあい仕組みづくり事業」にも採択されています。

◇今後の計画

1) 特にPRしたいこと

「女性に葉酸は常識」と言われますが、プロジェクトを通じて知的障がい者・若年・外国人妊婦には情報が行き届きにくいことが分かりました。米国ではシリアルへの強制添加、中国では妊婦へ処方されるなど、妊婦が強く意識しなくても葉酸が摂取できる仕組みが整備されている国もあります。一方、日本では、行政機関による葉酸対策が乏しく、外国人にとっては神経管閉鎖障害のハイリスク国と考えられます。そのため、本市では妊娠期における葉酸の必要性を多言語に翻訳した説明書を作成し、外国人にもわかりやすく指導しています。（翻訳言語/英語・中国語・ベトナム語・スペイン語・ポルトガル語）

(写真2)

2) 今後の計画

(1) 葉酸は産後の回復を促します。また、血中ホモシステインを減らすことで産後うつリスク低減につながるため、産後うつ対策の一つとして葉酸サプリの産婦への配布を検討しています。

(2) 葉酸の知識は、現在、意識の高い人が自ら得る知識となっているため、情報格差が生じています。情報格差が健康格差にならないよう、今後、成育基本計画に基づき、学校教育との連携や、プレコンセプションケアの啓発を推進したいと思います。



写真2 外国人市民への指導風景