



ILSI Japan CHP Newsletter

イルシージャパン シーエイチピー ニュースレター

March 2010 Number 12

SWAN フェーズ2 JICA より採択



2010年4月から3年間、JICA 草の根技術協力事業の一環として **Project SWAN フェーズ2「ベトナムの地方行政機関の能力向上を通じた安全な水の供給と栄養改善プロジェクト」** を実施することになりました。フェーズ2の大きな特徴は、ILSI と NIN が地方行政機関の専門家の能力開発をすることにより、コミュニティ支援の仕組みを定着させる点です。そのために、中央政府レベルにワーキングチーム、地方政府レベルにサポートチームを設置し、分野横断的な連携を強化し、コミュニティでの活動実践・維持能力の向上を図ります。また、3年後には、プロジェクト普及のためのコミュニティ支援のモデルケースを確立する予定です。対象地域は、フェーズ1の対象地域を核として選ばれた **16ヶ所の既存の水処理施設があるコミュニティ** です。本プロジェクトを通して、地方行政機関の専門家をはじめ、対象地域の水管理組合及び**住民約11万人**が恩恵を受けることが期待されています。



2月上旬に、ベトナム保健省からプロジェクト実施の承認を得て、4月のスタートに向け、準備を進めています。

Project SWAN

Safe Water and Nutrition

安全な水の供給と栄養・保健環境の改善

2008年のミレニアム・ディベロップメント・ゴール・レポートは、安全な飲料水の供給を受けられない人の数が全世界で**11億人**にのぼると報告しています。多くの途上国において、**不衛生な水の**摂取や保健衛生環境の不備は、特に**子供が下痢や感染症**を繰り返す要因になっています。このような状況は、食事の適切な摂取を妨げ、**栄養不良**の問題にもつながります。また、水処理設備はあっても、汚染物質を取り除くための適切な設備がなく、薬品の注入も管理されていないため、処理後の水でさえもWHOの基準を上回る**微生物・化学物質**が検出される例が多いのです。

Project SWANでは、安全な水を確保するために、地方行政機関の能力開発を通して、①住民が水・栄養・保健衛生に関する知識を得、家庭レベルで実践する②水処理施設の運転を最適化し、安全な水を供給する、という双方の視点から活動を進めます。更に、③持続的な活動のための仕組みづくりを住民の参加を得て実施し、コミュニティベースの継続的な安全な水供給システムのモデル作りを行います。

これまでの Project SWAN

公共水道水の供給が今後も見込まれていないベトナム北部の農村地域に着目し、2001年からベトナム国立栄養研究所(NIN)と共同で、水処理施設の状況及び飲料水の水質調査を実施、更にフォーカスグループディスカッションを通して、安全な水の供給及び家庭レベルでの衛生管理の必要性が明らかになりました。これらの事前調査を基に、「住民参加による安全な水の供給と栄養・保健環境の改善事業」をJICA 草の根技術協力事業(草の根パートナー型)に提案し、3年間にわたりプロジェクトを実施するための基金を得ました。2005年11月から、ベトナム北部にある3ヶ所の村(タンヒエップ(ハノイ)・ダイモ(ハノイ)・クワンチュン(ナンディン))をモデル地域として、約2500世帯を対象に活動を開始しました。村では、水質検査や水処理施設の運転を担当する技術グループと、栄養・保健衛生に関する情報提供活動を担当するIECグループ(Information Education Communication)が相互に協力し活動を進めてきました。2008年11月には、大きな成果を得てプロジェクトが成功裏に完了しました。その後、2009年10月には、フェーズ2がJICAより採択されました。

第5期「すみだテイクテン」修了

昨年9月から始まった初心者向け「すみだテイクテン」第5期講習会（6会場各5回）は、例年通り無事に修了しました。

今期は、**特定高齢者**（主に低栄養リスク者）として行政によってピックアップされ、各地域包括センターから紹介されて参加した方が例年の倍以上の人数となり、看護師やスタッフが気を配る場面も増えました。しかし、特定高齢者として特別扱いするのではなく、**一般高齢者と共に**自然に栄養バランスのよい食事の仕方と体操の方法について学ぶことができる唯一の



プログラムであるため、自発的に参加された方と同様に喜んで出席していただけたようです。今期は出席率も例年より高くなりました。

また、昨年5月から始まったフォローアップ教室も、今期は定員をオーバーする会場もあるほどでしたが、昨春新たに製作した応用編DVDを

随所で使うなど、楽しく『元気で長生き』を実践している高齢者と汗を流しています。2月末に今年度分の全54回（6会場各9回）の講習会を、皆勤賞50名（登録168名中）、平均出席率67%という高い水準で無事に終了しました。

平成22年度も墨田区の委託を受け、下記スケジュールで**第6期「すみだテイクテン」**を継続開催することが決まっています。

平成22年度「すみだテイクテン」～いつまでも元気でいるための運動・栄養教室～

1 「栄養講演会」午後2時開始～4時終了（受付1時30分～） 定員200人（先着）

会場	日程
① すみだリバーサイドホール	9月10日（金）

2 「運動・栄養教室」①初心者対象（本教室）・6会場×5回 ②経験者対象（フォローアップ教室）・6会場×9回

会場	対象	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
① みどりコミュニティセンター（多目的ホール・4階）	①初心者（水曜日）				9月10日	10月7日	10月21日	11月11日	11月25日			
	②経験者（木曜日）	5月20日	6月17日	7月22日	9月9日	（休）	（休）	（休）	（休）	12月9日	1月13日	2月3日
② 業平三丁目集会所（多目的室・小多目的室）	①初心者（水曜日）											
	②経験者（木曜日）	5月27日	6月24日	7月29日	9月2日	10月14日		11月18日		12月16日	1月20日	2月10日
③ すみだ中小企業センター（サンシャインホール・5階）	①初心者（金曜日）				10月1日	10月15日	10月29日	11月19日	12月9日			
	②経験者（金曜日）	5月21日	6月18日	7月16日	9月3日	9月30日		11月5日		12月10日	1月14日	2月4日
④ 家庭センター（ホール・5階）	①初心者（水曜日）				9月22日	10月13日	10月27日	11月10日	11月24日			
	②経験者（水曜日）	5月28日	6月23日	7月21日	9月8日	10月6日		（休）	（休）	12月8日	1月12日	2月9日
⑤ すみだ女性センター（ホール・3階）	①初心者（火曜日）				9月21日	10月5日	10月19日	11月2日	11月16日			
	②経験者（火曜日）	5月18日	6月15日	7月13日	9月14日	（休）	（休）	（休）	（休）	12月7日	1月11日	2月8日
⑥ スポーツプラザ梅若（体育館）	①初心者（火曜日）				9月28日	10月12日	10月26日	11月9日	11月30日			
	②経験者（火曜日）	5月25日	6月22日	7月27日	9月7日	（休）	（休）	（休）	（休）	12月14日	1月25日	2月22日

Project PAN

Physical Activity and Nutrition
身体活動と栄養

Project PANでは、健康な高齢期を迎えるため、働きざかりの人々の**肥満**を始めとする**生活習慣病を予防**し、また**高齢者の寝たきりを防止**するための、科学的根拠に基づいた運動と栄養を組み合わせたプログラムを開発しています。

現在は、TAKE 10!®とLiSM 10!®の2つのプログラムを進めています。

TAKE 10!® (テイクテン!®)

“TAKE10!®”は高齢者の方々の“元気で長生き”を支援し、**介護予防**および**老人医療費の削減**を目的としたプログラムです。

“TAKE10!®”の大きな特徴は、これまでの中高年向けの生活習慣病予防プログラムとは異なり、**高齢者を要介護にしないための運動と栄養を組み合わせたプログラム**であることです。

LiSM10!® (リズムテン!®)

“LiSM10!®” (Life Style Modification)は生活習慣病のリスクを改善するための職域保健支援プログラムです。このプログラムは、**健康診断後の運動と栄養の両面からの保健指導**に焦点をあてており、次の3つの柱で構成されます。
①生活習慣病予防のための**目標を自ら決定し、それを実施・記録する**、
②その継続を支援するための6ヶ月間におよぶ**定期的な個別カウンセリング**を行う、
③職場や家庭において対象者を支援するためのツールを提供する。

公開セミナー「これからの介護予防を考える」開催

2009年8月1日、自治体や地域包括センターなどの現場担当者、シルバー人材センターなどの事業受託者を対象にした公開セミナーを開催し、出席者90名超の盛会となりました。講師には、東内京一氏（厚生労働省老健局課長補佐）、熊谷修先生（人間総合科学大学教授）など、実践的な介護予防事業をリードしてきた第

一人者を招き、すぐ施策に反映できる具体的な内容の講演会となりました。

また、島根県津和野町シルバー人材センター事務局長の岩本文夫氏により、地域住民による介護予防活動が町との共同事業に発展した事例が紹介されました。介護予防リーダー講習で「TAKE10!®」プログラムを学んだことが実を結んだ好例で、自治体に頼らず、**住民自身の手による介護予防活動が実行可能**



であることが証明された、良い機会となりました。

過疎に悩む地方の高齢者労働力活用に注目が集まる昨今、各シルバー人材センター同士の情報網により、この成功事例に刺激を受けた他の地域へも「TAKE10!®」を取り入れる活動が拡がりを見せています。

その他、他県の自治体担当者から22年度の導入についての問合せがあり、今後の普及に繋がるものと期待しています。



<社員の健康支援プログラム>

LiSM10!®プログラム事業化への第一歩

2008年に引き続き、2009年、ニチレイグループ健康保険組合では、全国7箇所、約120名を対象に**保健指導プログラム LiSM10!®**を用いた特定保健指導を実施しました。

また、株式会社ニチレイフーズは、これまでの現場における蓄積を元に、他社の健康保健組合の依頼により、特定保健指導の枠にとらわれない生活習慣病予防プログラムとして、全国10箇所約150名を対象にLiSM10!®プログラムをベースにしたニチレイフーズの商品とのコラボレーション事業を実施しました。多くの対象者から、好評の声が届き、少しずつではありますが、着実に事業としての一歩を踏み出しています。

これまでの TAKE10!®

TAKE10!®は、秋田県南外村(現・大仙市)の高齢者1418名を対象として行われ、このプログラムを導入することにより、**運動習慣および食習慣の改善、筋力の維持、栄養状況の改善**が認められました。この結果は、日本公衆衛生学会で発表され、多くの注目を浴び、**毎日・読売・日経3紙をはじめ、地方紙など8紙**にその内容が掲載されました。これまでに、TAKE10!®に関するお申込みお問合せは9000件(そのうち自治体や介護関連団体からは200件超)、冊子は2万5千部を発行しております。また、各地から多くの講演依頼をいただきました。

2005年10月からは、東京都墨田区で「**すみだテイクテン**」がスタートし、4年間で600名以上の方々が参加しました。人間総合科学大学の熊谷修先生の全体講演会を皮切りに、6地区5回ずつ計30回の講習会を開催しています。「すみだテイクテン」の介入効果は、2006年の日本公衆衛生学会で発表しました。2007年度からは、講習会の修了者を対象に月1回のフォローアップ教室も開催しています。

また、自治体等の指導者や介護予防活動リーダーがTAKE10!®を用いて介護予防教室をスムーズに開催できるように、指導者用マニュアル、体操指導用DVD、資料、表示サンプル、ポスター、冊子からなる**指導者用マニュアルパッケージ**を作成しました。

これまでの LiSM10!®

介入研究：<第1期>2001年から、支援企業2社(明治乳業(株)とサントリーグループ)の工場で、40歳以上の男性を対象に6ヵ月間LiSM10!®を実施したところ、運動の実施と栄養の摂取に関わる行動、および肥満度、コレステロール等の生活習慣病のリスクファクターに顕著な改善をもたらすことが実証されました。この結果は、Preventive Medicine 誌に掲載されました(Vol45/2-3: 146-152, 2007)
<第2期>プログラムの普及を目指し、カウンセラー養成・ツール/マニュアルの整備等を進め、2004年から(株)ニチレイでLiSM10!®を実施しました。6ヶ月の介入終了直後の評価では肥満度、HDLコレステロール等で改善が示されました。**<第3期>**2006年から、第2期のプログラムをさらに改善し、大規模実施を可能にするシステムを利用して、(株)ニチレイフーズにて実施しました。その結果、対照群と比較して介入群では7項目で有意な改善、さらに、特定保健指導群では、8項目で有意な改善が認められ、多くの学会で発表を行いました。

カンボジア 貧血の罹患率調査と食事摂取量調査が完了

カンボジアでは、2007年に鉄強化魚醤・醤油が、カンポット、シェムリアップで導入されました。同年7月にカンポット州でスタートした貧血の罹患率調査と食事摂取量調査の24ヵ月後調査が、2009年7月に完了しました。また、シェムリアップ州では、2008年1月からスタートした同調査の24ヵ月後調査が、2010年1月に完了しました。

2009年8月にプノンペンで、食事摂取量調査のデータ入力に関するワークショップを開催しました。

今後は貧血調査、食事摂取量調査のデータの分析を行い、その結果を、今秋にアメリカで開催される「The Bioavailability 2010 Conference on Micronutrients」で発表する予定です。



フィリピン プレミックス製造ラインが完成



貧血予防のための鉄強化米導入に積極的なバタアン州政府の協力を得て、これまでのマーケットトライアル（オリオン市）の結果を基に、州全域（人口約60万人）への鉄強化米の普及を計画しています。その第一段階として、2月には、太陽化学株式会社の協力により、鉄*含量の高い(6mgFe/g)プレ

ミックス(鉄配合人口米)を製造するためのエクストルーダ機を Aguilar 精米所の敷地内に設置し、試運転及び試作を行いました（農林水産省総合食料局「21年度東アジア食品産業海外展開支援事業」）。その結果、プレミックスが適切に製造できることを確認しました。今後、プレミックス製造に関する品質保証マニュアル等を作成し、食品としてのプレミックスの品質を確保していきます。これを踏まえて、バタアン州への本格導入は2010年5月を予定しています。

また、1月には農水省のプロジェクト推進委員、総合食料局の専門家、ILSI、FNRIの四者によるプロジェクトの中間評価会議を開催しました（マニラ）。

*鉄剤は太陽化学(株)提供のサンアクティブを使用

これまでの Project IDEA

フィリピン国立食品栄養研究所(Food and Nutrition Research Institute(FNRI))と共同で、主食である米に着目し鉄分を強化する研究を進めてきました。硫酸第一鉄あるいは微細ピロリン酸第二鉄(SunActive)をエクストルーダ法(米粉に鉄分を混ぜ、米の形に成型する方法)により製造した鉄強化米において、貧血改善効果があることが実証されました。この鉄強化米を1年間バタアン州オリオン行政区でテスト導入し評価したところ、啓発・教育プログラムにより、消費者の鉄強化米の理解度・普及度が向上し、貧血症の罹患率の改善が認められました。

カンボジアのNGO RACHA(Reproductive and Child Health Alliance)と共同で、魚醤・醤油の鉄強化の導入・普及を進めています。2007年からカンポット市およびシェムリアップ市で導入され、普及のための活動が開始されました。鉄剤のキレート鉄(NaFeEDTA)はAkzo Nobel株式会社から無償提供を受けています。

ベトナムでは、ベトナム国立栄養研究所(National Institute of Nutrition(NIN))の主導により、貧血予防のための鉄(NaFeEDTA)強化魚醤プログラムを国策として進めています。現在、約10工場にて鉄強化魚醤を製造・販売しています。さらに、ベトナムでは、フィリピンで確立された鉄強化米の技術を活かし、鉄強化米による貧血改善効果に関する介入研究を計画しています。

中国では、ILSI Focal Point in China、中国疾病予防センター(CDC China)が、2004年春から鉄(NaFeEDTA)強化魚醤プログラムを国策として進めています。

Project IDEA

Iron Deficiency Elimination Action
鉄欠乏性貧血症の撲滅運動

多様な食物の摂取が困難な途上国では、気づかぬうちにビタミン、ミネラル類(微量栄養素)の摂取不足が起こります。鉄分は、健康に生活するために必要不可欠な栄養素ですが、欠乏すると特に子供の発育や知能の発達を妨げ、母子の健康にも深刻な悪影響を及ぼし、死亡率増加の原因ともなります。更に、この欠乏症は、成人後も労働力の低下や人材の育成を妨げるなど、社会全体の生産性の低下を招き、貧困を助長させます。UN ACC/SCNの報告によれば、鉄欠乏から引き起こされる貧血症は、特に対策が遅れており、今なお35億人以上の心身の健全な発達を妨げています。Project IDEAでは、それぞれの地域の食生活パターンに合わせて、市販されている主食や調味料に有効な鉄分を添加し、毎日の食事を通して欠乏栄養素を補給することにより、鉄欠乏性貧血症を予防する活動を続けています。