

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

坂戸市

1 事業名

葉酸プロジェクト推進事業

2 事業概要

- 認知症や脳卒中などを引き起こす動脈硬化の予防に効果があるとされる葉酸に加え、葉酸が多く含まれる緑色野菜の摂取を促進するため、女子栄養大学と連携してセミナーを実施
- 「食と健康のプランニングセミナー」では遺伝子検査（葉酸・肥満・高血圧）、血液検査及び食事調査に基づく個別栄養指導を実施し、「食と健康のフォローアップセミナー」では令和元年度及び前年度（令和4年度）の参加者に対し、フォローを行い、血液検査及び食事調査に基づく栄養指導を実施
- 「葉酸普及講演会」では葉酸の必要性や働き等の講演を実施

3 事業内容

- 参加者規模・予算 100人 1,223千円
- (1) 食と健康のプランニングセミナー
- 葉酸についての講演会の実施（6月）
 - 遺伝子検査、尿検査、血液検査、食事調査（7月）
 - 血液検査結果等の返却及び個別栄養指導（8月）
 - 食事教室（9月） ●運動教室（10月）
 - 尿検査、血液検査、食事調査（12月）
 - 血液検査結果等の返却及び個別栄養指導（1月）
 - 栄養士研修会及び事業効果分析（3月）※（2）も同じ
- (2) 食と健康のプランニングフォローアップセミナー
- 葉酸についての講演会の実施（9月）
 - 食事教室（9月） ●運動教室（10月）
 - 尿検査、血液検査、食事調査（12月）
 - 血液検査結果等の返却及び個別栄養指導（1月）
- (3) 葉酸普及講演会
- 葉酸についての講演会の実施（11月）

4 事業効果

- (1) 食と健康のプランニングセミナー（※令和4年度の実施結果。食と健康のフォローアップセミナーは令和4年度は実施なし。）
- 食生活の改善（食事調査・血液検査結果）
 - ・葉酸摂取量及び緑黄色野菜摂取量が増加し、食塩摂取量が減少した。
 - ・血清葉酸値が上昇し、血清ホモシステインは低下した。
- (2) 葉酸普及講演会
- 葉酸の理解度の向上（アンケート結果）
 - ・参加者のうち「葉酸の働きや必要性について理解できたか」という質問に対し、94%の方が「理解できた・まあまあ理解できた」と回答した。