

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

坂戸市

1 事業名(タイトル)

葉酸プロジェクト推進事業（食と健康のプランニングセミナー・大規模フォローアップ講習会）

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開催し、遺伝子検査（葉酸・肥満・高血圧）及び食事調査に基づく個別栄養指導の実施により、市民の食生活の改善を図る。

（1）事業計画の立案（3月～5月）

令和4年度の新規参加者を対象としたセミナー及び平成18年度～平成30年度の参加者を対象とした大規模フォローアップ講習会の開催時期、実施内容等について、女子栄養大学と協議を行った。

（2）セミナー参加者（新規対象者）の募集（5月）、フォローアップ講習会の案内通知（6月）

（3）講演会の実施【新規対象者（6月）・フォロー対象者（8月）】

女子栄養大学の香川副学長を講師に、葉酸の働きや必要性について講演会を実施した。

（4）遺伝子検査、尿検査、血液検査、食事調査【新規対象者（7月）・フォロー対象者（9月）】採血及び食事調査票等の確認を実施した。

（5）血液検査結果等の返却及び個別栄養指導【新規対象者（8月）・フォロー対象者（10月）】参加者に検査結果シートを配布し、遺伝子及び血清ホモシステイン値、血清葉酸値、食事調査結果に基づく個別栄養指導を実施した。

（6）食事教室及び運動教室の実施【新規対象者（9月、11月）】

食生活の改善と運動の習慣化を目的に、食事教室と運動教室を実施した。

（7）尿検査、血液検査、食事調査【新規対象者（12月）】

栄養指導前後の数か月の健康行動の取組の成果を確認するため、新規対象者は2回目の尿検査、血液検査、食事調査を行った。

（8）血液検査結果の返却及び個別栄養指導【新規対象者（1月）】

参加者に、前後比較した検査結果シートを配布し、血清ホモシステイン値、血清葉酸値、食事調査結果に基づき、個別栄養指導を実施する。

（9）評価（2月～3月）

参加者の血液データ及び食事内容（野菜の摂取量、食塩摂取量等）の変化についての評価を女子栄養大学と共同で分析を行い、成果の把握を行う。

3 参加者数

148 人 備考 予定

4 予算

1,960 千円 備考

5 事業効果等

今年度も同様の方法で分析検証を行う（2月～3月予定）が、今年度の検証結果はまだ出ていないため、平成18年～令和元年までの結果をまとめたものを報告する。（直近2年は新型コロナウイルス蔓延防止のため実施中止）

セミナー参加者（平成18年～令和元年）のうち、採血を2回実施した888名のデータについて分析を行った。

（1）食生活の改善状況

【葉酸摂取量 中央値】

1日当たりの葉酸摂取量を個別栄養指導前後で比較したところ、指導後に35 μ g増加し、有意に改善が見られた。（別添グラフ）

【食塩摂取量 中央値】

1日当たりの食塩摂取量を個別栄養指導前後で比較したところ、10.8gから10.2gと0.6g減少し有意差はないものの改善が見られた。

（2）血液検査から見た改善効果

【血清葉酸値 中央値】

個別栄養指導前後の血清葉酸値を比較したところ、中央値で2.3 ng/ml上昇し、有意に改善が見られた。（別添グラフ）また、認知症予防の目標値（9.5 ng/ml以上）の達成者の割合は指導前63.4%から指導後76.1%へ12.7%増加した。

【血清ホモシステイン値 中央値】

個別栄養指導前後の血清ホモシステイン値を比較したところ、中央値で1.2 μ mol/l低下し、有意に改善が見られた。（別添グラフ）また、認知症予防の目標値（7 μ mol/l以下）の達成者の割合は指導前33.1%から指導後55.3%へ22.2%増加した。

6 その他(課題等)

(1) 事業成果の検証方法

葉酸プロジェクトの事業成果については、半年間の講座において、参加者の医療費の抑制効果を算出することが難しいため、参加者の血液データ（血清葉酸値、ホモシステイン値）を用いて評価をしている。今後、事業成果の検証方法について、関係機関とともに検討したい。

(2) 若い世代への周知

参加者の大半が60歳以上であり、若い世代の参加者が少ない。健康に対して無関心な世代に対し、SNS等を使った周知やリーフレットの配布、イベントなどを行い、幅広い世代の参加者を増やしていけるよう検討したい。

7 写真・グラフ等



講演会



食事調査



運動教室



食事教室

