

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

### 食と健康のプランニングセミナー

#### 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黄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。

#### 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
258人、402万円
- 講演会、血液検査説明、食事調査の確認(7月)  
葉酸についての講演会、血液検査(遺伝子検査)の実施、食事調査の記入内容について確認
- 血液検査結果返却、個別栄養指導(9月、12月)  
結果シートをもとに個別栄養指導を実施
- 運動教室及び食事教室(9～11月)  
運動教室、食事教室を実施、参加者による継続的な健康づくりを支援
- 市報への情報提供及び講演会の実施(10～11月)  
セミナーの血液データ等の改善効果等を広報に掲載、また葉酸普及講演会を実施
- 事業後のフォロー  
来年度にフォローアップ講座を実施

#### 事業効果

- 開始時と終了時の食事状況(緑黄色野菜摂取量、葉酸摂取量等)に有意な改善が見られた。
- 開始時と終了時の血液検査結果(血清葉酸値、血清ホモシステイン値)に有意な改善が見られた。

#### その他

- 葉酸摂取の必要性について、より広範な市民に働きかける手法の検討が課題である。