

1 はじめに



坂戸市長
石川 清

本市では、「市民の皆様には、ベッドで長生きするのではなく、元気で地域活動に参加して長生きしていただきたい」という思いから、寝たきりにならず健康上問題なく過ごせる期間、いわゆる「健康寿命」を延ばすことを目指し、関係機関の皆様と連携を図りながら、食生活や運動、歯の健康づくりなどを通じた健康増進事業に取り組んでおります。

その中で、本市が平成18年度から取り組んでいる「葉酸プロジェクト推進事業」は、女子栄養大学副学長の香川靖雄先生の研究で、認知症や脳梗塞の原因となる動脈硬化の予防効果があるとされる、ビタミン「葉酸」に着目したものです。

当時、60歳前後を対象とした市民アンケートにおいて、将来かかることに不安を感じている病気として、がん・認知症・脳血管疾患が上位3つであるとの結果を得たことから、女子栄養大学との連携によりスタートしました。

この葉酸プロジェクトでは、約6か月間にわたるセミナー等を通じて、血中の葉酸値の上昇や動脈硬化の危険因子である血中ホモステイン値の低下、食生活の改善により、認知症や生活習慣病の予防を目指しています。これまで15年にわたるセミナーには約2,000人の市民の皆様に参加いただきました。その結果、受講者の健康意識が高まり、野菜や葉酸摂取量の増加、食塩摂取量の減少といった食生活の改善や血中の葉酸値が高まるなどの効果が確認されています。

さらに、葉酸は妊娠前や妊娠初期に特に必要なビタミンであることから、葉酸プロジェクトの推進に関する連携協定を締結した企業*の協力により、婚姻届、妊娠届を提出された方への普及啓発も図っているところです。

これらの取組は、各種メディアや県内外の自治体などから注目をいただき、これまでに県の健康長寿埼玉プロジェクトのモデル事業に選定されたほか、健康づくり事業の先進的な取組であるとして、「健康長寿優秀市町村表彰」において、優秀賞を受賞しております。

今後、葉酸プロジェクトでは、セミナー等の取組に加え、市内店舗と連携した食を通じた健康づくり応援店制度や、市民ボランティアを主体とした地域出前講座といった、まちの活性化や地域のつながりなども考えた多面的なアプローチにより、多くの市民の皆様に「葉酸」の必要性についての理解を深めていただき、食はもちろん、運動や各種健診の受診といった健康づくりに自ら取り組むきっかけを継続的に提供することで、健康寿命の延伸を図ってまいりたいと考えております。

この冊子は、健康づくりに重要な「葉酸」について、その性質や働きをはじめ、摂り方の工夫についてまとめたものです。皆様の日頃の健康づくりに役立てていただければ幸いです。

結びに、本冊子の作成に御尽力いただきました女子栄養大学の香川靖雄先生をはじめ、関係各位に心から敬意と感謝を申し上げます。

※企業：P20 参照