

# 1 はじめに

本市では、「誰もが幸福を感じ、自ら健康だと言える、日本一健康なまち さかど」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、歯と口の健康づくりなどを通じたさまざまな健康増進事業に取り組んでいます。

その中で、本市が平成18年度から取り組んでいる「さかど葉酸プロジェクト（以下 葉酸プロジェクト という）」は、日本栄養大学<sup>※1</sup>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に対し予防効果があるとされる、ビタミンの「葉酸」に着目したものです。当時、60歳前後の市民を対象としたアンケート調査において、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・脳血管疾患が上位であるとの結果を得たことから、日本栄養大学との連携により、事業がスタートしました。

このプロジェクトでは、セミナー等を通じて、葉酸に関する知識を中心に望ましい食生活や運動習慣について啓発を行い、認知症や生活習慣病の予防を目指しています。これまで20年にわたり実施したセミナー等には約2,500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。

また、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、葉酸プロジェクトに関する連携協定を締結した企業<sup>※2</sup>の御協力により、婚姻届、妊娠届を提出された方等へ葉酸摂取を促す葉酸関連グッズを配布し、普及啓発を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、特別賞を受賞し、「日本ビタミン学会第77回大会」では企画・技術・活動賞を受賞しています。

今後も、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を継続的に実施していきます。これらの結果、多くの市民の皆様「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提供することで、健康寿命の延伸を図ってまいります。

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。

坂戸市

※1 日本栄養大学：令和8年4月から女子栄養大学から名称変更

※2 企業：P20参照