

# 1 はじめに



健康づくりを考える際、単に長生きするのではなく、元気で長生きする「健康寿命の延伸」が重要です。本市では、現在、平成25年度に策定した第2次坂戸市健康なまちづくり計画に基づき、日本一健康なまちを目指して、市民の健康長寿に取り組んでいます。

健康政策を進める中で、平成18年度に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ました。この結果に対応するため、市内にある女

子栄養大学副学長の香川靖雄先生の研究で、認知症や脳卒中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「葉酸プロジェクト推進事業」を開始しました。

葉酸プロジェクトでは、大学と連携した約半年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システイン値の低下、食生活の改善を図ることで、認知症や生活習慣病の予防を目指しています。これまでに9年にわたるセミナーには約1,700人の市民の皆様に参加いただいた結果、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。

この取組は、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、平成24～26年度においては、県の健康長寿埼玉プロジェクトのモデル事業として選定いただきました。また、平成28年6月には、埼玉県から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、優秀賞を受賞しました。

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「葉酸」についての認識を更に深めていただき、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いきたいと考えております。

この冊子は、健康づくりに大切な「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。