

「健康」応援都市 西東京市

西東京 健康チャレンジ 2025

チャレンジ期間

令和7年 10月1日（水）～
11月28日（金）消印有効

参加対象者

小学生以上の
西東京市民の方

健康ミッション

- ★ 健診（検診）を受ける
- ★ 食に関して取り組む健康づくりを決め、2週間実施する



食生活を
見直してみよう！

健診を受けて

身体の状態を把握しよう！



参加方法

- ① 健康ミッションを達成する
- ② 応募する（本チラシ郵送（裏面に必要事項を記入）、窓口※、電子申請）



※防災・保谷保健福祉総合センター4階 健康課

取組例



減塩を心がける



野菜を毎食食べる



毎日果物を食べる



1日3食食べる



バランスよく食べる

景品

応募いただいた方の中から抽選で30名様にQUOカードをプレゼント！

※景品の発送をもって、当選者の発表とさせていただきます。

西東京市健康福祉部健康課 TEL：042-439-3526

〒202-8555 西東京市中町 1-5-1 防災・保谷保健福祉総合センター 4階

郵送の宛先

*点線で切って封筒に入れてご郵送ください

〒202-8555 西東京市中町 1-5-1

西東京市役所 健康課 健康チャレンジ担当 行

住 所

〒

西東京市

氏名（カナ）

電 話 番 号

生 年 月 日

アンケート

① 今年受けた健診（検診）にチェックを入れてください
（あてはまるもの全て選択）

- ☐ 会社の健診 ☐ 学校の健診 ☐ 特定・一般健診
☐ 人間ドック ☐ 各種がん検診 ☐ 歯科検診
☐ その他（ ）

② 14 日間取り組んだ項目にチェックを入れてください
（あてはまるもの全て選択）

- ☐ 減塩を心がける ☐ 野菜を毎食取り入れる
☐ 毎日果物を食べる ☐ 1 日 3 食食べる ☐ バランスよく食べる
☐ その他（ ）

③ 14 日間の取り組みは、食生活を見直すきっかけになりましたか

- ☐ そう思う ☐ そう思わない ☐ どちらでもない

④ 健康ポイントアプリ「あるこ」に登録していますか

- ☐ 登録している
☐ スマートフォンを持っているが登録していない
☐ スマートフォンを持っていないので登録できない
☐ その他（ ）

⑤ 西東京市健康事業ガイドを活用していますか

- ☐ 活用している ☐ 活用していない

ご回答ありがとうございました！

切り取り

西東京の健康ポイントアプリ

「あるこ」で毎日歩数チェック！

登録者 6300 名以上！

ダウンロードは

こちらから！



健康チャレンジとは？

健康チャレンジは、「健康」応援都市を目指し、
市民の皆さまの健康づくりを応援する事業で
今年で 12 回目を迎えます。

たくさんのご応募

お待ちしております！