



発行 / 西東京市  
編集 / 企画部広報広聴課  
〒188-8666  
東京都西東京市南町5-6-13

# 西東京

電話で聞く、  
ホームページ情報  
「西東京市テレホンウェブ」  
042-466-5811

市役所代表電話 / **042-464-1311**  
ホームページアドレス <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>  
(携帯電話) <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile>  
(Lモード) Lメニューリストから検索できます。

## 今号の主な内容

2面

国保ヘルスアップ事業にお申し込みを!



生活習慣病予防をより一層充実させるため、国保ヘルスアップ事業にぜひご参加ください。

4面

リフォームなどをお考えの方に



「西東京市住宅リフォーム斡旋センター」を通し、各種職人さんをお呼びします。

10面

平成の三四郎 古賀氏がやってくる!



パルセロナオリンピック金メダリスト古賀稔彦氏の「講演会&柔道教室」が開催されます。

10面

長編アニメ「あした元気にな〜れ!」



終戦60周年を記念して作られ、東京大空襲で家族を失った少女が明るくたくましく生きる映画です。ぜひご来場を!

## — 国保ヘルスアップ事業で —

# メタボリックシンドロームを撃退しましょう!

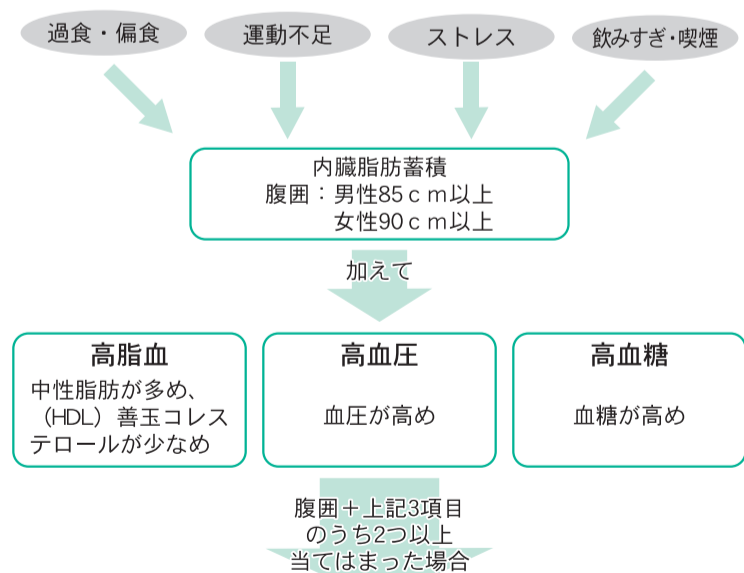
西東京市国民健康保険 保険年金課(☎内線1471)

西東京市国民健康保険では健康推進課と連携し、生活習慣病予防対策として「国保ヘルスアップ事業」を実施します。偏った食事や運動不足、過度の飲酒や喫煙で陥ってしまう生活習慣病。あなたは大丈夫ですか?

今回はじまる国保ヘルスアップって?.....  
生活習慣病の予防に重点を置き、保健師や健康運動指導士、管理栄養士などと相談しながら、それぞれの参加者に合った健康づくりプログラムにより、食習慣と運動習慣の改善に向けた支援を行っていきます。生活習慣を個別に分析し、結果票をお送りする「生活習慣問診票で生活習慣チェックコース」と個別健康支援プログラム「チャレンジ12週間コース」の2つがあります。

### メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)って?

図1  
内臓脂肪の蓄積に加え、高脂血症・高血圧・高血糖といった生活習慣病を2つ以上持っている状態をいいます。



### メタボリックシンドローム

このまま放っておくと、血管が硬くなったり、もろくなったり、つまったりして、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞等の大きな病気につながります。

— 申し込み方法は2面をご覧ください —

### — 「生活習慣問診票で生活習慣チェックコース」とは? —

まずはあなたの生活習慣を分析してみませんか? 個別に分析し結果票をお送りします。

お申し込みをされた方に「生活習慣問診票」を郵送します。

食習慣、運動習慣などご自身の生活習慣を振り返って、「生活習慣問診票」の回答票(マークシート形式)にご記入のうえ、返送してください。

ご回答いただいた方には、生活習慣を分析した結果票をお送りします。ご自身の生活習慣改善にむけた行動目標のご提案もさせていただきます。

さらに!! もっと改善に取り組みたい方は...

### 「チャレンジ12週間コース」に Let's! チャレンジ!

(希望者多数の場合は生活習慣改善の必要性が高い方からご参加いただくため、ご案内できないことがあります)

### 「チャレンジ12週間コース」とは?

生活習慣改善を必要とする方にご案内する個別健康支援プログラムです。

- ・実施の期間 10月～平成19年2月にかけて行う予定です。
- ・内容 通信教育型支援(1)と教室参加型支援(2)のいずれか一方を選択できます。管理栄養士、保健師、看護師、歯科衛生士、健康運動指導士が各自のチャレンジ目標に合わせてサポートします。参加前後に行う問診、血液検査などにより、ご自身の変化を実感してください。「チャレンジ12週間コース」に参加した結果は、プログラム終了後もご自身でチャレンジ目標が継続できるようにポイントの整理をしてご提示いたします。

- 1 通信教育型支援 時間のない方にお勧めです。初回の説明会参加後は電話や電子メール、支援レターであなたにあった生活習慣の改善方法を提案し、専門家があなたをバックアップします。
- 2 教室参加型支援 ひとりで取り組むことが苦手な方にお勧めです。仲間と一緒にお互い励ましあいながら、食習慣、運動習慣の改善に取り組むことができます。試食やウォーキングも行います。説明会1回とセミナー4回を予定しています。