



やさしさとふれあいの西東京に暮らし まちを楽しむ



西東京

主な内容

- スポーツまつり・フリーマーケット出店者募集... 3
- 給食食材の放射性物質検査を開始します... 3
- 親子で行こう! 農業体験... 4
- 高齢者クラブ(老人クラブ)に加入しませんか... 5
- エコ・クッキングをご存じですか... 9

No.288
平成24年(2012)

9/1

市役所代表番号 ☎042-464-1311

発行/西東京市

編集/企画部秘書広報課 〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13

配布/シルバー人材センター ☎042-425-6611

詳しくはWebで 西東京市Web

検索

HPアドレス <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

携帯電話 <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>



健康はよい生活習慣から

始まります!

生活習慣病に気をつけて、
毎日の生活を見直しましょう!
◆健康課 保 (☎042-438-4021)

リラックス・
リフレッシュで
イキイキ生活!

- 自分に合ったリラックス法でストレスと上手に付き合おう!
- 好きなことを見つけてイキイキとした生活を送ろう!
- ぬるめの入浴、音楽、ストレッチなどでリラックスしよう
- 睡眠リズムを整えるため、寝る前のパソコンやテレビは避けよう

朝ごはんは1日の始まり!

- 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べよう
- 朝食を食べていない人は牛乳や果物などを取る習慣をつけよう
- よくかんで食べよう
- 野菜を1日350g以上食べよう



朝

昼

夜

すき間時間に、ながら運動でカラダを動かそう!

- 通勤や買い物は、徒歩や自転車を利用しよう
- エレベーターやエスカレーターをやめて階段を利用しよう
- テレビを見ながら筋トレしよう



禁煙にチャレンジしよう!

- たばこを近くに置かない
- 氷やガムなどで気をそらそう
- 禁煙外来や、禁煙補助剤を活用しよう

お酒はほどほどに楽しもう!

- 週2日は休肝日をつくろう
- 夜遅くまで飲まない
- 適量を守ろう

※飲酒制限のある方は主治医とご相談ください。

しゃきしゃき笑顔で健康

西東京市健康都市宣言

～健康状態をチェックしよう～



自分の健康状態を把握することは健康づくりの第一歩です。
そのためには健康診査を毎年受けることが大切です。

西東京市国民健康保険および、 後期高齢者医療保険に加入の方へ

市では、西東京市特定健康診査・一般健康診査を実施しています。
土曜日も受診できる医療機関もありますので、ぜひ受けましょう。
受診券は、誕生月4月～9月生まれの方は6月に、誕生月が10月～3月生まれの方は8月に送付しています。紛失された場合は、再発行できますので健康課へご連絡ください。

◆健康課 保 (042-438-4021)

西東京市国民健康保険加入者の
40～65歳の方で集団健診を
希望する方は申し込みください。

日曜日も
実施します!

会場	健診日程
保谷保健福祉総合センター	10月16日(火)・17日(水)
田無総合福祉センター	10月19日(金)・21日(日)

※昭和22年4月1日～昭和48年3月31日生まれで受診時に西東京市国民健康保険に加入している方。

※9月13日(木)までに下記方法で申し込み。
※受診券は10月上旬に送付します。

申込方法

- 市HPの申込フォームから
- QRコード対象の携帯電話・スマートフォンで右記のQRコードから



- はがき(記入例参照)で、
〒202-8555 市役所健康課へ郵送

(はがき記入例)

「集団健診」申し込み
①住所 ②氏名
③性別 ④生年月日
⑤電話番号
⑥健診希望日
⑦特定健康診査受診券に記載している11桁の数字
※不明な方はお問い合わせください

40～74歳の西東京市 国民健康保険以外の 医療保険に 加入している方へ

特定健康診査は、被保険者(本人)が加入している保険者が実施しています。詳細は被保険者証に記載の保険者へお問い合わせください。

保険者発行の受診券の「契約取りまとめ機関」に「集合契約B」「集合B」と記載がある場合は、市内特定健康診査実施医療機関で受診する事ができます。

受診期間:

平成25年1月31日(木)まで

☎(社)西東京市医師会

(☎042-421-4328)



9月は「めざましスイッチ朝ごはん月間」です ～たっぷり野菜、しっかり朝食～

◆多摩小平保健所



見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。