



今年も受けよう! 各種健診のご案内

※年齢は平成27年3月31日時点です。
◆健康課係(☎042-438-4021)

18~39歳の方

子ども連れもOK!

一般健康診査 (要申込)

下記のとおり一般健康診査を実施します。

場所	実施日(午前のみ)
保谷保健福祉総合センター	9月23日(祝)・24日(火)・25日(水)
田無総合福祉センター	9月27日(土)・29日(月)・30日(火)

対 昭和50年4月1日~平成9年3月31日生まれの方で、ほかに健康診査を受ける機会がない方(健康保険の種類は問いません)

□**申込期限** 8月15日(金)(消印有効)
※受診券は9月中旬に送付します。
定 各日300人

申込方法(次のいずれか)

1 市HPから

2 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



3 はがきに、件名「一般健康診査(18~39歳)」・住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・健診希望日を明記し、〒202-8555市役所健康課へ

4 直接、健康課(保谷保健福祉総合センター4階)・保険年金課(田無庁舎2階)へ

受診方法

申込者に受診券を送付(9月中旬)
受診券に指定された日時・会場にて受診
※各日の定員を超えた場合は、希望日以外の日程でご案内する場合があります。

40歳以上の方



□**健診期間** 7月1日(火)~12月20日(土)

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している方へ

西東京市特定健康診査・一般健康診査を実施します。右表のとおり受診券を送付しますので、市内の指定医療機関で受診してください(詳細は送付する健診案内をご覧ください)。

誕生月	送付時期
4~9月	6月下旬
10~3月	8月中旬

4月2日以降に保険の種類が変わった方など(要申込)

対 次の申請理由のいずれかに該当する方で、ほかに健診を受ける機会がない方
①4月2日以降に保険の種類が変わった方・転入した方 ②生活保護または中国残留邦人等の支授受給の方

□**申込期限** 12月19日(金)(必着)

□**申込方法**(次のいずれか)

①直接、健康課(保谷保健福祉総合セ

ンター4階)・保険年金課(田無庁舎2階)へ

②はがきに、件名「一般健康診査(その他)」・住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・申請理由(保険変更・転入など)を明記し、〒202-8555市役所健康課へ
※保険変更の場合は資格取得日も記入)

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、ご自身が加入している医療保険者(健保組合・共済組合・協会けんぽ・国保組合など)が実施しています。受診方法は、健康保険被保険者証に記載の保険者へお問い合わせください。

と記載があれば、市内の健診実施医療機関で受診することができます。

□**受診期間** 7月1日(火)~12月20日(土)

☎(社)西東京市医師会(☎042-421-4328)

◆健康課係(☎042-438-4021)

水中らくらく運動講座



水中で浮力を利用したトレーニングで筋力を強化し、心肺機能・バランス能力を向上させ、心地よく身体をほぐして柔軟性を高めましょう。

会場	ルネサンスひばりヶ丘(ひばりヶ丘北2-8-23)	ルネサンス東伏見(東伏見3-4-1 東伏見STEP22)
日時	8月1日~9月19日の毎週金曜日 午前10時~11時(全8回)	8月1日~9月19日の毎週金曜日 午後2時~3時(全8回)

対 ①市内在住の満65歳以上で介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない方
②心筋梗塞、脳卒中を最近6カ月以内に発症していない方
③狭心症・心不全・重症不整脈のない方
※おおむね全日程受講できる方

定 各20人

¥ 1回150円

申 7月7日(月)(消印有効)までに、往復

はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「水中らくらく運動講座」係へ
※1人1コースのみ
※申込多数の場合は新規の方を優先し抽選。結果は返信はがきで通知
◆高齢者支援課係(☎042-438-4102)

熱中症にご注意ください!

7月は気温や湿度が上昇し、熱中症への対策が必要な季節です。昨年6月1日~9月30日に、東京消防庁管内において熱中症(熱中症の疑いを含む)で救急搬送された方は4,463人でした。うち西東京市では65人となっています。

熱中症とは?

気温や湿度が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、さまざまな症状を起こす病気です。

熱中症を疑うサイン

熱中症発症の前兆として、めまい・失神・頭痛・吐き気・嘔吐・虚脱感・大量の発汗・暑いのに汗をかいていな

い・腹や脚の筋肉痛・排尿回数が少ない・手足の運動障害・意識状態がいつもと違う・もうろうとしている・異常な高体温などさまざまな症状があります。

熱中症の発生場所

熱中症は、必ずしも屋外で起きるとは限りません。熱中症発生場所の約4割が住宅などの建物内で発生しており、次いで道路・駅などの交通施設となっています。

熱中症の予防対策

①暑さに体を慣らしていく

熱中症は、梅雨明け後の気温が高い日に多く発生しています。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいと考えられます。日頃からウォーキングなどの軽い運動で汗をかく習慣を身に付け、暑さに強い体をつくるのが大切です。

②高温・多湿・直射日光を避ける

熱中症の原因の一つが、高温多湿です。屋外では、強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温環境に長時間さらされないように注意しましょう。



③水分補給は計画的かつこまめに

特に高齢者の方はのどの渇きを感じにくくなるため、早めに水分補給をしましょう。また運動時、汗などで失われた水分や塩分をできるだけ早く補給するために、水だけでなく、スポーツドリンクなどを同時に摂取しましょう。



④運動時などは計画的な休憩を

学校や部活動の指導者は、熱中症についてよく理解し、計画的な休憩と水分補給の配慮をしましょう。

⑤規則正しい生活をする

夜更かし・深酒・食事を抜くなど不規則な生活は、熱中症の原因となります。規則正しい生活と十分な食事を取ることを心掛けましょう。

☎西東京消防署(☎042-421-0119)
◆危機管理室(☎042-438-4010)

◆健康課係(☎042-438-4037)
◆高齢者支援課係(☎042-438-4029)

市内産農産物の放射能検査結果

東京都が、西東京市内産農産物について検査をした結果、全ての検体について検出限界値未満(ND)でした。検査結果の詳細は、下記のとおりです。

検査品目	採取日	検査結果【放射能濃度(Bq/kg)】		
		ヨウ素-131	セシウム-134	セシウム-137
ホウレンソウ(施設栽培)	1月27日	測定せず	ND(<5)	ND(<6)
葉ダイコン(露地栽培)	5月19日	測定せず	ND(<5)	ND(<6)

※「ND」とは、検査機関の分析による検出限界値未満を示します。
※農林水産物の放射性セシウムの新基準値は、セシウム134とセシウム137の合計で100Bq(ベクレル)/kgです。放射性ヨウ素は半減期が短いので基準値の設定はありません。
◆産業振興課係(☎042-438-4044)

第64回「社会を明るくする運動」

~7月は強調月間です~

「社会を明るくする運動」は、法務省が主唱し、全ての国民が犯罪の防止と罪を犯した人や非行に陥った少年たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

◆「あいさつ運動」

西東京市社会を明るくする運動実施委員会は、安心安全なまちづくりのため「あいさつ運動」に取り組みます。ご理解とご協力をお願いします。

時 7月14日(月)~18日(金)

場 各市立小・中学校

◆生活福祉課係(☎042-438-4024)