



「いこいーな」  
©シンエイ/西東京市

やさしさ<sup>と</sup>ふれあいの<sup>西東京に</sup>暮らし<sup>まちを</sup>楽しむ



# 西東京

主な内容

- 防災の日・防災週間…2
- 情報公開・個人情報保護制度…2
- 胃がん検診 2期募集…4
- 目・脳・体いきいきトレーニング…5
- 夏休み平和映画会…6

No.339

平成26年(2014)

8/15

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](http://www.city.nishitokyo.lg.jp)

検索

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

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



7つの事業で

## みんなの健康を 応援します!



### 健康都市連合に 加盟しました!

多摩地域初

市は、WHO(世界保健機関)西太平洋地域事務局の呼びかけにより創設された、都市住民の健康を守り生活の質向上のために取り組む都市ネットワークである健康都市連合に加盟しました(平成26年7月8日加盟承認)。

多摩地域では、初めてとなります。



市では、皆さんの健康づくりを応援するため、健康応援団を創設するとともに、健康増進を図るきっかけとなるさまざまな事業を進めていきます。

平成23年には「健康都市宣言」を行いました。今年7月には多摩地域で最初の自治体として「健康都市連合」に加盟しました。

こころやからだの「健康」はもとより、地域が「健康」であること、そして、まち全体の「健康」を皆さんと考え、支え合うまち「健康応援都市」を目指していきます。

◆健康課係 (電 042-438-4021)

### 健康応援団を 創りましょう!

第1期募集  
8月22日(金)  
まで!

健康づくりに取り組む市民の皆さんを応援するため、私たちのまち西東京市に「健康応援団」を創ります。

市内で健康づくりに取り組む事業者や団体などを募集しています。まちの応援団として、地域の力になってもらえませんか。

### 西東京しゃきしゃき体操 サポーターズクラブ誕生

募集中!

市の歌「大好きです 西東京」に合わせて全身を動かす市のオリジナル「しゃきしゃき体操」を知っていますか? しゃきしゃき体操を普及・啓発して下さる体操グループなどの方、随時募集中です。



マスコットキャラクター  
しゃきりん

### 今年こそ受けよう! 健康診査・がん検診

早期発見・  
早期治療が  
大切!

市では、各年齢・保険の種類に応じた健康診査のほかに、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんのほか、喉頭がんと前立腺がんの7つのがん検診を実施しています。7つのがんを自治体の検診としているのは、多摩地域では本市のみです。

健康診査・がん検診は、定期的に受けることが大切です。「検診デビュー」を応援します!

#### ●申込期間延長のお知らせ

18~39歳の方の一般健康診査の申込期間を、9月1日(月)まで延長しました。

※詳細は、市報8月1日号・市HPをご覧ください。

### 知っていますか? ワクチンマネージャー

いつでも  
登録!

#### 健康・子育て応援情報システム

予防接種のスケジュール管理や、健康・子育て情報を発信する専用サイトを、7月1日に開設し、テレビでも取り上げられました。登録手続きは、誰でも簡単にできます。QRコードまたはURLからHPにアクセスしてください(登録無料)。



HP <http://nishitokyo.city-hc.jp>



## 10月スタート!

### 西東京 健康チャレンジ 2014



健康チャレンジシール(イメージ)

10月~翌1月までの間、健康づくりに取り組んだ方に「健康チャレンジシール」をお渡しします。

シールの枚数に応じて、景品を抽選でプレゼントします。

詳細は、市HP・リーフレットでご案内する予定です。お楽しみに!

### チャレンジ フィットネス スクール

#### ロコモティブシンドローム予防対策事業(対象:40~64歳)

市内8カ所のフィットネスクラブを利用した健康づくり事業を実施します。1回の利用につき300~500円、2カ月間で4回の運動教室です。これを機会に運動習慣を身に付けましょう。

詳細は、市報9月1日号・市HPでご案内します。

■ロコモティブシンドロームとは 立つ・歩くなどの動作に必要な筋肉や関節などが、衰えている、または衰え始めている状態のことです。