



今年も 読書の秋、食欲の秋、健康の秋!

9月は健康増進月間

日本人の平均寿命が男女とも80歳を超えました!

日本人の平均寿命が男性80.21歳、女性86.61歳と、男女とも80歳を超えました。

一方、健康寿命は男性が70.42歳、女性が73.62歳。平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味しますが、男性が約9年、女性が約13年とまだまだ縮まりません。

健やかに過ごすために「平均寿命＝健康寿命」を目指して取り組みませんか。

ちよこっとプラス あなたの歩きを運動に!

生活習慣病予防の目安は1日8,000～9,000歩ですが、一般的に1,000歩足りないといわれています。「プラス10分」で補いましょう。

- 10分間、速歩きをしましょう (苦しくならない程度にスピードアップ)
- いつもより、あと10分長く歩きましょう
- 家から10分の距離は歩きましょう



ちよこっとプラス あと1皿の野菜(70g)を食べましょう!

日本人は意外と野菜を食べています。でも平均的にはあと70g足りません。70gってどれくらい?

- トマト半分
- 野菜炒めや温野菜なら中1皿分



ちよこっとマイナス? 1に禁煙、2に禁煙、断固禁煙!!

喫煙は肺がんをはじめとした各種のがんや脳卒中、心筋梗塞など命に関わる病気になりやすくなります。また、肌などへの影響も大きく、美しさを壊す原因となります。

- 市内の禁煙外来の情報は健康課までお問い合わせください

市では各種健康診査・がん検診、健康に関する講演会・教室などを実施しています。詳細は、市報または市HPでお知らせしています。

◆健康課 ☎042-438-4037

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事業)

～運動不足を感じている方、運動習慣を身に付けませんか～

市内8つのフィットネスクラブを使用した、運動を始めるきっかけづくりをサポートするスクールです。

ロコモティブシンドロームは若い頃からの予防が重要です。運動不足を感じている方は、これを機に運動習慣を身に付けましょう。

□ロコモティブシンドロームとは

「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の運動器(筋肉・骨・関節)が衰えている、または衰え始めている状態で、要介護や寝たきりになる危険性が高い状態のことです。

対 市内在住で1回目に参加でき、日常的に運動習慣がない40～64歳の方

定 各20人(申込多数の場合は抽選)

時 2カ月で4回利用 ※1回目:下表参照、2～4回目:営業時間内

¥ 1回500円 合計2,000円(カーブスの3施設は1回300円 合計1,200円)

申 9月19日(金)(消印有効)までに、電話・はがき・Eメールで住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望施設名を添えて、〒202-8555市役所健康課「チャレンジフィットネススクール」係へ ※1人1コースのみ

※詳細は、市HPをご覧ください。

◆健康課 ☎042-438-4037

施設名	1回目(集団・参加必須)	2～4回目(個別・予約制)
ティップネス 田無 (田無町4-28-17)	11月7日(金) 午後7時～8時30分	11月8日(土)～12月30日(火)
ルネサンス 東伏見 (東伏見3-4-1 東伏見STEP22)	10月31日(金) 午後7時～9時	11月1日(土)～12月25日(木)
ルネサンス ひばりヶ丘 (ひばりが丘北2-8-23)	10月24日(金) 午後7時～9時	10月25日(土)～12月18日(休)
セントラルフィットネスクラブ 南大泉 (練馬区南大泉3-27)	10月27日(月) 午後2時～4時	10月28日(火)～12月21日(日) ※4回目は12月22日(月)の午後2時～4時(集団)
A&A 西東京スポーツセンター (向台町2-14-37)	10月26日(日) 午前8時30分～10時30分	10月27日(月)～12月25日(休)
★カーブス 西東京ひばりが丘店 (谷戸町3-9-5-202)	10月21日(火) 午後1時30分～2時30分	10月22日(水)～12月20日(土)
★カーブス 保谷駅前店 (東町3-5-4 2階)	10月30日(休) 午後1時30分～2時30分	10月31日(金)～12月29日(月)
★カーブス 田無店 (南町3-1-13 2階)	10月23日(休) 午後1時30分～2時30分	10月24日(金)～12月22日(月)

★カーブスの3施設は女性限定

無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室 田・保	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時

■専門相談(予約制)

申 9月3日(水)午前8時30分から希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話(★印は、8月19日(火)から受付中)

※予約開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

☎田無庁舎2階市民相談室 ☎042-460-9805

保谷庁舎1階市民相談室 ☎042-438-4000

内容	場所	日時
法律相談	田	9月11日(木)・18日(木)・19日(金)午前9時～正午
	保	9月9日(火)・10日(水)・16日(火)・17日(水) 午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	10月2日(木)
	保	9月25日(木)
税務相談	田	9月12日(金)
	保	9月19日(金)
不動産相談	田	9月18日(木)
	保	★9月11日(木)
登記相談	田	★9月11日(木)
	保	★9月18日(木)
表示登記相談	田	★9月11日(木)
	保	★9月18日(木)
交通事故相談	田	★9月10日(水)
	保	9月24日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	★9月8日(月)
行政相談	保	★9月4日(木)
相続・遺言・成年後見等手続相談	田	10月1日(水)

9月1日 創刊 『西東京市 匠NAVI』

伝えたい! 私の街の産業ニュース

ものづくり産業の育成支援の一環として、製造業を中心に市内事業者の活動を広く紹介するため『西東京市 匠NAVI』を発行し、9月1日(月)から次の場所で配布します。

□配布場所 産業振興課(保谷庁舎3階)・両庁舎総合案内・公民館・図書館・西東京商工会など

◆産業振興課 ☎042-438-4041



一店逸品事業 平成25年度認定商品の紹介冊子が完成

市では、西東京商工会と協力して、モノやサービスなど個店独自の「逸品」を確立し、入りたくなる店づくりへとつなげる一店逸品事業を平成24年度より展開しています。

このたび、平成25年度に認定したサービス業・ものづくり業・物品販売業の逸品を紹介する冊子が完成しました。

□配布場所 産業振興課(保谷庁舎3階)・田無庁舎2階市民相談室・西東京商工会・参加店など

◆産業振興課 ☎042-438-4041



1964年東京オリンピック・パラリンピック 50周年記念写真展

6年後に56年ぶりに開催される東京五輪。前回大会の様子を振り返る写真展を開催します。

時・場 ①9月1日(月)～12日(金)・田無庁舎2階展示コーナー

②9月17日(水)～30日(火)・保谷庁舎1階ロビー

※22日(月)、土・日曜日、祝日を除く開庁時間中

◆スポーツ振興課 ☎042-438-4081

