



やさしさふれあいの西東京暮らし まちを楽しむ

広報
西東京

西東京

主な内容

- 平成26年度下半期の予算執行状況…2
- 住民税の納税通知書を送付…3
- 子育て世帯臨時特例給付金…4
- 蚊の発生防止強化月間…7
- 広島平和の旅 参加者募集…10

No.359

平成27年(2015)

6/1

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 西東京市南町5-6-13

配布/シルバー人材センター 042-425-6611

詳細はホームページで [西東京市Web](#)

市ホームページ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

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



6月は
食育月間
です

食の健康、考えていますか？

西東京市は、平成26年3月に「第2次食育推進計画」を策定し、ライフステージに合わせたお口の健康づくりの実践や、「共食」の普及を図るための施策を推進中です。

◆健康課保(042-438-4037)

何を食べる？ どう食べる？

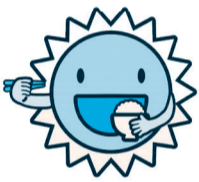
健康な食生活のために、「選ぶ力」を身に付けましょう

さまざまな学習や体験などを通じて、食に関する知識と食を選択する力を育みましょう。よく噛んで食べる習慣づくりや、お口の健康づくりを実践することで、寿命の長さだけでなく、その人らしく社会生活を営める健康寿命の向上を目指します。

食

歯

「めざまし
スイッチ
朝ごはん」



朝ごはんをしっかりと食べましょう

脳と体が動き出すためのエネルギー源！
睡眠中に下がった体温もアップします。

「共食」

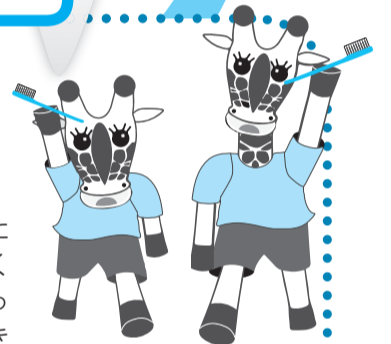
誰かと共に楽しく
食事をしましょう

会話を交えながらの食事は、お互いの理解を深める場となり、心の豊かさにもつながります。

「^か噛^{さんまる}ミング30」

一口30回以上噛みましょう

おいしく食べて、健康で長生きするためには「歯」の健康が欠かせません。よく噛んで、脳の活性化&メタボ予防！しっかりと噛むと唾液がよく出て、口の中がきれいになり歯周病予防にも効果的です。



健康課マスコットキャラクター
しゃきりん

健康への取り組みは、年齢に合わせて考えましょう

妊娠期



お母さんの食事は
赤ちゃんへ初めてのプレゼント

食べたものが、おなかの赤ちゃんを育てます。欠食せず、しっかりと食べましょう。

乳幼児期



楽しくお口の機能に
合った食べ方を

味覚を育てる大切な時期です。硬さ・大きさに気を付けて、いろいろなものを食べましょう。

思春期



人生の「食習慣」の
基礎づくり

未来の「美ボディ」に向けて、お口のケアやバランスの良い食事を心掛けましょう。

成人期



自らの健康づくりを
実践しよう

軟らかくあまり噛まない料理ではなく、噛み応えのある食事を意識しましょう。

高齢期



唾液の量を増やす工夫をして
おいしく食べよう

口が渇くと味覚が損なわれます。お口の体操や唾液腺マッサージをしましょう。

関連事業の紹介

何を食べる？ どう食べる？

食べる力を育てるために

◆食育講座(保育あり)

①子ども編

時 6月19日(金)午前10時～午後0時30分

場 保谷保健福祉総合センター

※詳細は、市報5月15日号をご覧ください。

②おとな編

※詳細は、市報10月15日号に掲載予定です。

プロのチェックが大切です

バランスの良い食生活は歯と口の健康から

◆成人歯科健診・歯周疾患検診

対 18歳以上の方

※詳細は、市報4月1日号と同時配布の「西東京市健康事業ガイド」・市HPをご確認ください。

申込受付中

今年度から30・35歳の方は申込不要に

「脂質異常症」や「動脈硬化」は大丈夫？

健診結果から、ご自分の食習慣を振り返ってみましょう。

◆特定健診・一般健診・若年健診

□40歳以上の方へ

西東京市国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の方は、6月下旬または8月初旬に受診券が届きます。

□18～39歳の方へ

申込制で、集団健診を受けることができます。

※詳細は「西東京市健康事業ガイド」をご確認ください。

6月
スタート!

外出が困難な方のための
歯科健診

在宅訪問歯科健診(要申込)

歯科医師がご自宅に伺います。お口や入れ歯のことなどご相談ください。
※詳細は、本紙7面の健康ガイドをご覧ください。

