



「いこいな」
©シンエイ/西東京市

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

- 高齢者元気度アンケート実施…3
- パブリックコメント…3
- 胃がん検診 2期募集…5
- チャレンジフィットネススクール…6
- 日本語スピーチコンテスト…7

No.364

平成27年(2015)

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

詳細はホームページで [西東京市Web](http://www.city.nishitokyo.lg.jp)

検索

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/>



9月スタート
西東京
健康チャレンジ2015

みつけよう! カラダのレシピ

～カラダもココロもトータルコーディネート～

「健康でいたい」というのは誰もが抱く共通の願いではないでしょうか。しかし、自分が「健康である」と感じている西東京市民の方は約79%にとどまっています(平成25年11月東京都調査)。

「健康づくりの第一歩」は自分のからだの調子を知ることからです。自分に合った「健康づくり」を探してみませんか。

9月から、市民の健康づくりを応援する「西東京健康チャレンジ2015」がスタートします。「健康づくり」にチャレンジし、カラダとココロを磨きましょう!

問 健康チャレンジ2015事務局(健康課内)

◆健康課 042-438-4037

健康づくり500ポイントで景品応募

抽選で120人にすてきな景品が当たります。 ※18歳以上対象

僕のレシピ
毎日
ウォーキング

私のレシピ
野菜を350g
毎日食べる

市内
スポーツジム
招待券

鉄道グループ
関連グッズ

※ランチボックスほか
非売品グッズあり

健康
関連商品

※電子塩分計・
体組成計ほか

そのほかに
いこいな
グッズも!

「健康チャレンジ」とは ▶ 市民の皆さんの健康づくりを支援するための活動です。普段からご自身で取り組んでいる健康づくりなど必要事項をはがきに記入し応募すると、抽選ですてきな景品が当たります。

チャレンジ期間 ▶ 9月1日(火)～平成28年1月31日(日)

- 応募期限 平成28年2月12日(金)(消印有効)
- 健康チャレンジパンフレット 9月1日(火)から両庁舎・公民館などで配布
- ※応募方法など詳細は、パンフレット・市HPをご覧ください。

健康づくりに取り組む

健康診断を受ける

応募する

■自分で取り組む

- 自宅で腕立て伏せ
- 朝のラジオ体操に参加
- たばこをやめる
- 市の健康セミナーに参加
- 週〇回のジョギング
- 認知症サポーター養成講座に参加
- 料理教室に通う

自分で取り組む健康づくりです。ご自身で「これは健康づくり!」と思えるものにチャレンジしてください。取り組み1つにつき100ポイントです(自己申告制)。

例)・毎日ウォーキングをしている
・市の食育講座に参加した
→ 100ポイントが2回分で、200ポイント獲得

■健康応援団に参加

健康応援団とは地域の皆さんの健康づくりを応援する市内の団体・グループの方々です。活動の詳細は健康チャレンジパンフレットのほか、市HPで紹介しています。

100
ポイント

300
ポイント

■平成27年4月～翌年1月に受診した健診・検診が対象

●例えばこんな健診(検診)

市の健康診断

会社の健康診断

がん検診

人間ドック

歯科健診

※健診(検診)であれば、どのような種類でも対象です。

※市の健診(検診)は種類によって実施期間が異なります。詳細は、「西東京市健康事業ガイド」をご覧ください。

♡♡♡ 健診に行くと、いいことたくさん! ♡♡♡

●市の健診は無料

自費で受けると1万円前後の費用がかかりますが、市の健診なら無料です。

●早期発見

自覚症状のない生活習慣病を発見できるのは健診だけ!

●がん検診も受けられる(西東京市の場合)

健診と同時にがん検診も受けられます。

●健康づくりサポート

市の健診を受けた後は、無料で生活習慣改善のサポートが受けられます。

※市では、特定健康診査の結果、メタボのリスクに応じて特定保健指導を行います。

●脱メタボ

おととしの西東京市特定健康診査のメタボ該当者のうち、5人に1人が昨年の健診で非メタボになりました。

〈健康クイズ〉

Q1: 健康づくりに取り組む団体で、西東京市に登録しているグループのことを「西東京市〇〇〇〇団」といいます。

Q2: 1日当たりのウォーキング推奨歩数は?

Q3: 1日当たりの理想とされる野菜の摂取量は何g?

Q4: 国民健康保険に加入していないと、市のがん検診は受けられない?

Q5: 「ロコモティブシンドローム」とは何のこと?

クイズの答えは
左をご覧ください。



西東京市は昨年7月に世界保健機関(WHO)が提唱する健康都市連合に加盟しました。健康づくりをみんなで応援できるまちを目指していきます。

〈健康クイズ答え〉

A1: 健康応援 A2: 女性: 8,500歩・男性9,000歩

A3: 350g A4: 受けられる A5: 本紙6面をご覧ください。