



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

- ネットワークメンテナンス作業…2
- 戸籍関係証明書の交付休止…2
- 公共施設等マネジメント基本計画(案)…3
- 日本の文化体験を市民文化祭で!…6
- 介護支援ボランティアポイント登録説明会…6

No.389

平成28年(2016)

8/15

市役所代表 電話042-464-1311 (平日午前8時30分~午後5時)

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 電話042-425-6611

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

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/>



## 健康づくりをはじめよう!

西東京市は「健康」応援都市の実現を目指しています

### 西東京健康チャレンジ2016

「健康」に関心はあるけれど、「何をすればよいか分からない」など疑問をお持ちの方も多いのではないでしょうか。

実は難しく考える必要はありません。自分でできることを行うことが健康づくりにつながるのです。

健康チャレンジでは、市民の皆さんの健康を応援します! 自分の体に合った健康づくりを見つけて、こころも健康を目指しましょう!

◆健康課 電話042-438-4037

西東京市は、世界保健機関(WHO)が提唱する健康都市連合に加盟しています



ポイントためて賞品ゲット!

※賞品イメージ図

お子さんも対象になりました!

### 参加方法

小学生以上の市民の方は誰でも参加できます。9月1日(木)から市役所や公共施設で配布するパンフレットのはがきに必要事項を記入して応募すると、抽選ですてきな賞品が当たります!

チャレンジ期間

9月1日(木)~平成29年1月31日(火)

### 健康診査やがん検診を受診する 必須

4月~平成29年1月の受診分



- 市の健康診断
- 学校・会社の健康診断
- がん検診
- 人間ドック
- 歯科健診など



※詳細は、パンフレットでご確認ください。

### 自分で健康づくりのための活動をする

- バランスのとれた食事
- よく噛んで食べる
- 朝のラジオ体操に参加
- 自宅で腕立て伏せ
- 週〇回のジョギング
- 禁煙する
- 早寝・早起きなど



or

### 健康づくりイベントに参加する

- 市民まつり
  - 食育講座
  - 脳いきいきウォーキング
  - 西東京マルシェ
- ほか多数…



### 「健康」応援都市市民講演会

※申込不要、先着順

口から見える認知症~いつまでも食を楽しむために~

認知症により歯みがきなどが困難になると、虫歯や歯周病のリスクが高まります。大切な歯を守り、いつまでも食を楽しむにはどうすればよいか、一緒に考えてみませんか。

時 9月3日(土)午後2時

場 西東京市民会館

講 平野浩彦さん(東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長)

問 西東京市歯科医師会 (共催) 電話042-466-2033

合計ポイントに応じて、応募できます!

4面の「健康ひろば」もご覧ください