



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

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

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

詳しくはWebで [西東京市Web](#) [検索](#)

## さあ始めよう! あなたの健康づくり

健康づくりは、日々の積み重ねが大切です。食事・運動・休養などの生活習慣を振り返ることはもちろん、健康診査などを定期的に受け、いつまでもイキイキと元気に過ごしていくための取り組みを始めましょう。

◆健康課 保 (☎042-438-4021)

### 食 事

#### 食生活の確認をしましょう

- ①野菜は意識して毎日とる
- ②脂肪や塩分は控えめに
- ③1日3食、バランスよく
- ④よくかんで腹八分目に



### 運 動

#### 体を動かしましょう

- ①歩く機会を増やし、階段を  
使おう
- ②無理せずできる範囲からス  
タート
- ③有酸素運動や筋力トレー  
ニングなどをやってみよう



### 禁 煙

#### 喫煙者は禁煙に取り組ましよう たばこは動脈硬化を進行させます

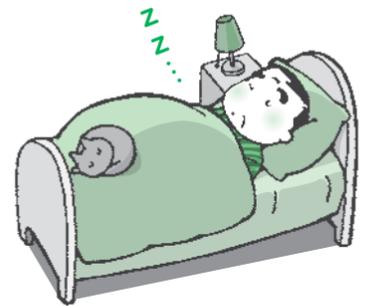
- ①禁煙外来に行ってみよう
- ②たばこを吸いたくなったら  
深呼吸する、水を飲む、ガ  
ムをかむ、歯を磨く
- ③禁煙仲間をつくり、励まし  
あう



### 休 養

#### 無理せず、上手に休みをとりましよう

- ①夜はぐっすり眠る
- ②休養を心がけよう
- ③自分にあったストレス解消  
法を見つけよう



## 健康診査で年に1回の健康チェックを!

※年齢は、平成24年  
3月31日時点です。

### 18歳～39歳の方へ

市では、一般健康診査を実施しています

【実施日時】

会場	健診日程
保谷保健福祉総合センター	8月23日(火)、24日(水)、25日(木)
田無総合福祉センター	8月26日(金)、27日(土)、29日(月)、30日(火)

☑医師の診察、身体計測、血圧、尿検査、血液検査(血糖、脂質、肝機能<sup>※</sup>)、腹囲測定(35歳以上)、医師の判断により心電図・HbA1c

☑昭和47年4月1日～平成6年3月31日生まれの方で、ほかに健康診査を受ける機会のない方

☑6月30日(木)までに下記のいずれかの方法で申し込み。

- ①市☎…申込フォームより申し込み。
- ②はがき…氏名(ふりがな)・住所・生年月日・電話番号・健診希望日を明記し、〒202-8555 市役所健康課「一般健康診査(18～39歳)」担当へ。
- ③窓口…健康課(保谷保健福祉総合センター4階)または保険年金課(田無庁舎2階)

【受診券の送付】

7月下旬に送付します。届かない場合はご連絡ください。

### 40歳～74歳の方へ

医療保険者が特定健康診査を実施しています

特定健康診査は、高齢者の医療の確保に関する法律により、40～74歳の方を対象に、加入されている医療保険者が実施しています。詳細は、各医療保険者にお問い合わせください。

市では、西東京市国民健康保険加入の方へ、6月中旬に特定健康診査受診券を発送します。市内の指定医療機関で受診してください。

西東京市医師会が公益事業として胃がんハイリスク検診(血液検査)を実施します。詳細は5ページをご覧ください。

### 後期高齢者医療保険に加入されている方へ

市で健康診査を実施しています

市では、今年度75歳になる方および後期高齢者医療保険に加入されている方へ、6月中旬に一般健康診査受診券を発送します。市内の指定医療機関で受診してください。

☐受付期間 9月30日(金)まで  
☐義援金箱設置場所  
(いずれも開庁・開館時間内の受付)

田無・保谷両庁舎、各公民館、ひばりが丘図書館、保谷こもれびホール、西東京市民会館、コール田無

東日本大震災義援金へご協力をお願いします