



読書の秋、食欲の秋、健康の秋!

～9月は健康増進月間～

◆できることから始めよう

メタボリックシンドロームを知っていますか?おなかの内臓まわりに脂肪がたまったことにより、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を言います。そのままにすると、動脈硬化を引き起こし、命にかかわる病気を招きます。

メタボリックシンドロームを予防するためには、運動した方がいい...とはわかってはいるけれど、時間がないからできないという方は多いのではないのでしょうか。そんなあなたに朗報です。

※治療中のご病気をお持ちの方は主治医にご相談ください。

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となる8,000～9,000歩に一般的に足りないといわれる1,000歩分の運動を増やしましょう。

- 10分、速歩きをしましょう
(苦しくならない程度にスピードを上げましょう)
- あと10分歩きましょう
- 家から10分の距離は歩きましょう



ちよこっとプラス。あと一皿の野菜(70g)を食べましょう!

日本人は意外と野菜を食べています。でも平均的にあと70gだけ足りません。

- たとえばトマト半分
- 野菜炒めなら中一皿分くらい食べましょう



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、心筋梗塞などの心疾患、歯周病など数えきれない病気に影響があります。また、肌への影響も大きく、美しさを壊す原因にもなっています。

- 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



もう一步上を目指す方

健康課では健康に関する講演会、教室なども実施しています。詳しくはお問い合わせください。

10月以降の予定

生活習慣病予防に関わる講演会および教室、糖尿病予防のための講演会、脂質異常症予防のための講演会および教室、女性のための健康講座(更年期、乳がん、子宮頸がん)など

※糖尿病講座、栄養相談、「西東京しゃきしゃき体操講座」は毎月実施しています。

※市歌に合わせて行う「西東京しゃきしゃき体操」はお家でも気軽にできる体操です。人数が集まれば出前講座も承りますのでご相談ください。

◆健康課 係(☎042-438-4037)

◆健診はもう受けましたか?

◇40～74歳の西東京市国民健康保険および、後期高齢者医療保険に加入の方へ ※年齢は平成26年3月31日時点の年齢となります。

健診期間は12月20日(金)までです!

市では、西東京市特定健康診査・一般健康診査を実施しています。自覚症状がないうちに異常を発見するためにも、年に1回は健診を受けましょう。

土曜日に受診できる医療機関もあります。健診実施医療機関については、対象の方へ郵送しています。受診券に同封した健診実施医療機関一覧表または市HPをご覧ください。

□費用 無料(健診後の精密検査や治療は自己負担)

□実施方法 市内健診実施医療機関で、12月20日(金)まで受診できます。

※特定健康診査・一般健康診査受診には受診券が必要です。受診券は、誕生月4～9月生まれの方は6月に、誕生月が10～3月生まれの方は8月に送付しています。紛失された場合は、再発行できますので健康課へご連絡ください。

西東京市国民健康保険加入者の40～65歳の方は、下記の日程で行う集団健診で受けることもできます。ご希望の方はお申し込みください。



□集団健診日程

会場	日程
保谷保健福祉総合センター	10月1日(火)・2日(水)
田無総合福祉センター	10月4日(金)・6日(日)

※昭和23年4月1日～昭和49年3月31日生まれの方で、受診時に西東京市国民健康保険に加入されている方

申 9月6日(金)までに、下記の方法で申し込み

※受診券は9月下旬に送付します。

□申込方法

- 窓口での申し込み(閉庁日を除く)
 - ・健康課(保谷保健福祉総合センター4階)
 - ・保険年金課(田無庁舎2階)
- はがきで、①住所 ②氏名 ③性別 ④生年月日 ⑤電話番号 ⑥健診希望日 ⑦特定健康診査受診券に記載している11桁の数字を明記し、〒202-8555市役所健康課へ郵送

- 市HPの申込フォームから
- QRコード対象の携帯電話・スマートフォンで下記のQRコードから



40～74歳の西東京市国民健康保険以外の医療保険に加入している方へ

特定健康診査は被保険者(本人)が加入している保険者が実施しています。詳細は被保険者証に記載の保険者へお問い合わせください。

◆健康課 係(☎042-438-4021)

みんなの伝言板

※特に記載のないものは、無料です。
※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。