

今日からスタート!! 西東京健康チャレンジ2018

西東京健康チャレンジ2018とは、市民の皆さんの健康づくりを支援する活動です。健診(検診)を受けることを必須とし、ご自身で決めた目標に14日間取り組んでいただきます。抽選で100名の方にすてきな景品が当たります。

西東京健康チャレンジ2018をきっかけに、より良い健康習慣を確立しましょう。

- チャレンジ期間 8月15日(水)～12月28日(金)
- 応募期間 8月28日(火)～1月15日(火)

対 小学生以上の方

申 1月15日(火)(消印有効)までに電子申請・はがきで、〒202-8555市役所健康課へ

▶健康課 ☎042-438-4037 電子申請はこちらからご応募できます(8月28日(火)から)▶



写真は景品の一例です



※必須項目

健診(検診)を受けよう! ※4月以降に受けたものが対象となります。例えば…会社や学校の健診・各種がん検診・歯科検診・人間ドックなど

※健康づくりにチャレンジ!!

目標を決めて14日間チャレンジ! 以下6つの項目から目標を設定しましょう。

例えば…

- 食事: 毎日朝食を食べる、大食い・早食いをしない
- 運動: 階段を使う、散歩をする
- 休養: 睡眠時間をしっかり取る、ストレスをためない
- たばこ・お酒: 禁煙する、休肝日を設ける
- 歯・口: フッ素入り歯磨き粉を使う
- 体調管理: 毎日体重測定をする

ご自身の生活スタイルに合わせて目標を設定してください。たくさんのご応募お待ちしております。 ※詳細は市HPをご覧ください。



【熱中症 キケン宣言!】熱中症はひとつではありません

連日の記録的な猛暑により各地で熱中症の健康被害が発生しています。西東京消防署管内での救急搬送は66件(7月末)を超え、災害に匹敵するような高温状態が続いています。最悪の場合、死に至ることもある熱中症ですが、適切な予防をすれば防ぐことができます。「私は大丈夫」と過信せずに、一人ひとりが熱中症予防の正しい知識を持ち、暑い夏を乗り切りましょう。

□熱中症の症状

次の症状が生じている場合には積極的に重症の熱中症を疑いましょう。

- 高い体温 ●赤い、熱い、乾いた皮膚(全く汗をかかない、触るととても熱い)
- ズキンズキンとする頭痛 ●めまい、吐き気、意識の障害(応答が異常である、呼びかけに反応がないなど)

□応急処置…できるだけ早く体を冷やす必要があります。

- 涼しい場所へ移動: 外であれば日陰、室内であればクーラーが効いている部屋など涼しく風通しの良い場所へ移動しましょう。
- 脱衣と冷却: できるだけ早く体を冷やすことが大切です。
- 水分・塩分の補給: 冷たい水を飲みましょう。大量の発汗があった場合は、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが適切です。※「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい・応じない」「吐き気を訴える、吐く」時は、水分を口から摂取しないでください。

次のような場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

- 意識がない ●呼びかけに対し返事がおかしい
- 自力で水分摂取ができない ●水分を補給しても症状が改善しない

救急車を呼ぶべきか迷ったときは電話で下記へご相談ください。

☎ #7119

(東京消防庁救急相談センター 24時間年中無休)

□熱中症の予防

- 暑さを避けましょう
- 服装を工夫しましょう
- こまめに水分を補給しましょう
- 暑さに備えた体づくりをしましょう
- 日々の体調に配慮しましょう



▶健康課 ☎042-438-4037

街頭声掛け運動2018夏の様子

各種教室 短期教室(1日教室)

①はじめてのスマホ教室 ②脳トレ教室



前期分の申し込みを受け付けます。

時 9～11月

※後期日程12～2月については11月以降に案内予定

対 在住で60歳以上の方

定 下表をご覧ください(定員を超えた場合、初めて応募の方優先後抽選)。

申 8月29日(水)(消印有効)までに、往復はがきで希望する講座番号(下表参

照)・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を☎の「短期1日教室」係へ ※1枚のはがきで「スマホ教室」と「脳トレ教室」1講座ずつ申込可

☎社会福祉協議会

〒202-0013中町1-6-8

☎042-438-3773

▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

はじめてのスマホ教室

講座番号	会場	日時	時間	定員
スー①	住吉老人福祉センター	10月1日(月)	午後1時30分～3時	各8人
スー②	下保谷福祉会館	10月31日(水)	午前10時～11時30分	
スー③	新町福祉会館	11月26日(月)		
スー④	富士町福祉会館	11月29日(木)		
スー⑤	ひばりが丘福祉会館	11月8日(水)		
スー⑥	老人福祉センター*	10月25日(水)	午後1時30分～3時	

脳トレ教室

講座番号	会場	日時	時間	定員	
脳一①	住吉老人福祉センター	9月28日(金)	午後1時30分～3時30分	各20人	
脳一②	下保谷福祉会館	10月19日(金)			
脳一③	新町福祉会館	10月16日(火)			
脳一④	富士町福祉会館	10月22日(月)			
脳一⑤	ひばりが丘福祉会館	10月11日(水)			午前9時45分～11時45分
脳一⑥	老人福祉センター*	9月20日(水)			午後1時30分～3時30分

※田無総合福祉センター内

市立小学校敷地より銃砲刀剣類などが出土

市立田無小学校敷地内工事における掘削作業中、地中から銃砲刀剣類などが出土しました。自衛隊および警察の協力のもと、掘り出し作業を完了し、出土品の安全性を確認しました。

▶安全について…危機管理室 ☎042-438-4010

▶出土品について…社会教育課 ☎042-438-4079

▶掘削作業について…建築営繕課 ☎042-460-9815

多摩六都科学館 ナビ

天体観望会 月のクレーター、火星の模様、土星の輪を観望しよう

7月末に大接近した火星はまだまだ見ごろです。併せて月のクレーター、土星のリングも望遠鏡で観察してみましょう。

小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市の方が優先で参加できます。

時 9月15日(土)午後6時30分～8時

対 小学生以上(小学生は保護者と参加)

定 50人(申込多数は抽選し、当選者のみに参加券を送付)

申 8月31日(金)(必着)までに、☎のHPからまたははがきで「イベント名」・開催日・氏名・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を☎へ

場・☎ 多摩六都科学館 〒188-0014 芝久保町5-10-64

☎042-469-6100 ※8月中は毎日開館



西東京市の人口と世帯 20万2,074人(+81) 総人口 住民登録:平成30年8月1日現在

人口/20万2,074人(+81) [4,537人] 世帯/9万6,904(+93) [2,779]

男/9万8,522人(+21) [2,320人] 女/10万3,552人(+60) [2,217人]

※()は先月比 ()は外国人住民

