



西東京市健康応援団通信

～ 住むだけで健幸になれるまち～

もっと身近に。もっと広がる。

西東京市健康応援団が誕生してから、12年。
これまでは「西東京市健康都市宣言」の理念に沿った活動
を市内で行う事業者や団体を健康応援団として登録して
きました。

今回、さらに健康づくりの輪を広げていくため、要綱を一部
改正！「健康都市連合」や「スマートウェルネスシティ」の
理念に沿った活動を市内で行う事業者や団体も登録でき
る制度になりました。

いろいろなカタチの“健康づくり”を、まちのチカラに。

これから地域のみなさまと一緒に、健幸なまちづくりを進
めていきます！

「健康なまち」の考え方も進化！

健康づくりは、「自分で取り組む」から「まち全体で健幸に
なれる環境をつくる」へ。

西東京市では、「健幸」の視点をまちづくり全体へ広げて
いきます。

平成23年8月20日 西東京市健康都市宣言

一人ひとりが健康づくりに取り組み、みんなで支え合う

平成26年7月8日 健康都市連合 加盟

「人」だけでなく、健康を支える「まち・環境」も健康に

令和6年10月10日 スマートウェルネスシティ 首長研究会

住むだけで健幸になれるまちへ

■健康都市宣言（平成23年8月20日）

西東京市健康都市宣言

私たちの願いは、みどりを身近に感じることができ、安心して外出で
きる地域で、心身ともに健康で、一人ひとりがいきいきと輝いて暮らす
ことです。

そのために、私たちは、自らの健康は自らの手でつくることを基本と
し、お互いに支え合いながら、生涯にわたって健康づくりを進めます。

- 一、自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます
- 一、地元の野菜がある食生活を楽しみます
- 一、運動やスポーツのある生活を楽しみます
- 一、休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます
- 一、身近なところから学び、創造的な生活を楽しみます

健幸づくりは「まち」づくりから

■健康都市連合（平成26年7月8日加盟）

都市住民の健康を守り、増進することを目的とした国際的
なネットワークです。

「社会的、経済的、物的な環境が、
都市住民の健康の重要な要素
である」という考えに基づいてお
り、人々の健康に影響を及ぼすあ
らゆる要因を改善するための取
り組みを進めています。



■Smart Wellness City (SWC) とは？

少子高齢化・人口減社会においては、高齢になっても健
康で元気に暮らせること、それ自体が「社会貢献」である
と言えます。

健康で元気に暮らせること、すなわち「健幸＝健康で幸
せ」であることは、個人と社会の双方にとってメリット（生き
がいが、豊かな生活、医療費の抑制）があります。

高齢化・人口減少が進んでも地域住民が「健康（身体
面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で
豊かな生活を送れること）」であるためには、そこに暮らす
ことで健幸になれる「まち」「Smart Wellness City（ス
マートウェルネスシティ）」が求められています。

SWC首長研究会「Smart Wellness Cityとは？」より

◆第34回SWC首長研究会に参加しました

歩くだけで、まちも人も元気になる？

～新潟県見附市で、

「健幸なまちづくり」のヒントを探る2日間～

1日目は、“健幸”を考える。

健康づくりに、まちづくりや公共交通、スポーツまで。さま
ざまな分野の講演を通して、「健康になるために頑張る」の
ではなく、**住んでいるだけで自然と健幸になれるまち**につ
いて考えました。

2日目は、“健幸なまち”を歩いてみる。

実際に見附市内へ！人が集まる施設や交流拠点などを巡
り、外に出たくなる、歩きたくなる、人とつながりたくなる—
—そんな仕掛けを体感しました。

「健康」を目的にしなくても、いつの間にか「健幸」に。

そんなまちづくりのヒントが詰まった2日間でした。



第34回SWC首長研究会 令和8年5月28日・29日 新潟県見附市

令和8年10月発行

★ 次号予告 ★

第23回西東京市民まつりの様子

ロゴ作成中
Coming soon

西東京市健康応援団事務局
西東京市健康福祉部健康課
西東京市中町一丁目5番1号
電話 042-439-3526（直通）

ロゴ作成中
Coming soon

西東京市健康応援団 登録団体一覧

／ 現在 **40** 団体が活動中！ ／

一般社団法人 西東京市医師会

公益社団法人 西東京市歯科医師会

一般社団法人 西東京市薬剤師会

公益社団法人 東京都柔道整復師会
北多摩支部西東京市地区

公益社団法人 東京都鍼灸師会 三多摩東支部

社会福祉法人 西東京市社会福祉協議会

公益社団法人 西東京市シルバー人材センター

西東京市献血推進協議会

東京都薬物乱用防止推進西東京地区協議会

特定非営利活動法人 西東京市体育協会

西東京市総合型地域スポーツクラブ・
にしはらスポーツクラブ

一般社団法人 ココスポ東伏見

シチズン時計株式会社 卓球部

ひまわり体操クラブ

NPO法人ワーカーズ・コレクティブちろりん村

東京大学大学院農学生命科学研究科附属
生態調和農学機構

西東京自然を見つめる会

こころとからだの健康サークル西東京

ふれあいのまちづくり住民懇談会 わくわく栄

西東京市職員労働組合

株式会社 ティップネス田無

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス東伏見24

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンスひばりヶ丘24

セントラルウェルネスクラブ24保谷店

A&A西東京スポーツセンター
(西東京スポーツセンター株式会社)

カーブス西東京 ひばりヶ丘

カーブス 保谷駅前店

カーブス田無(株式会社C-style)

ころばーず

西東京市公衆浴場会

西東京しゃきしゃき体操すまいる

NPO法人 健康麻将全国会 西東京支部

ノウマチ

住友生命保険相互会社 武蔵野支社 田無支部

休息ラボ

保谷駅前接骨院

ドコモショップリヴィン田無店

株式会社ジェイコム東京 西東京局

株式会社SOily

NEW!! 明治安田 武蔵野支社 田無営業所