



## 健康づくり事業の推進 ～市民の健康づくりを応援できるまちを目指して～

### 1 もっと健康、もっと元気に

真の健康都市を目指していくため、都内多摩地区の自治体として初めて、平成 26 年 7 月に健康都市連合に加盟しました。

西東京市が策定した「第 2 次健康づくり推進プラン」にある「健康寿命の延伸」を図り、「自分が健康であると感じられる市民を増やすこと」等の総合目標の実現に向け、その「きっかけづくり」を様々な健康施策を通じて、市民に提供してまいります。

「自身の健康」「まちの健康」を考え、多くの市民が健康づくりに参加しやすいまちにし、その取組みを地域で応援（支援）できるまちを目指します。

#### 「健康都市連合」とは

日本が所属する WHO 西太平洋地域事務局の呼びかけで、平成 15（2003）年 10 月、マニラ市（フィリピン）で健康都市会議が開催され、「健康都市連合」が創設されました。都市間ネットワークを形成することになり、健康都市連合憲章が採択されました。

この健康都市連合は、都市に住む人の健康を守り、生活の質を向上させるため健康都市に取り組んでいる都市のネットワークを広げることで、各都市の経験を生かしながら、国際的な協働を通して健康都市の発展のための知識や技術を開発することを目的としています。

### 2 平成 26 年度の主要事業

#### (1) 健康応援団の創設

日頃から健康づくり活動を実践している市内事業者・団体から成る「健康応援団」を創設し、市民の健康づくり活動を支援します。

#### (2) 西東京市健康チャレンジ 2014

「健康づくり」への関心カアップのため、10 月から翌年 1 月までを健康づくりの取組期間とします。「5 つの健康チャレンジ（健康的な活動を 5 つ行う）」を達成できれば、応募により景品（詳細未定）を贈呈します（応募多数の場合は抽選）。

※期間前の取組みも対象とする（例 がん検診・人間ドックの受診等）。

#### (3) チャレンジフィットネススクール

運動習慣のない 40 歳から 64 歳までの方を対象に、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防対策事業を実施します。

フィットネスクラブ（市内 8 か所）を利用し、身近な場所でチャレンジできる健康事業

#### （特徴）

- ① 2 か月間で 4 回の利用（自己負担 1 回の利用につき 300 円から 500 円程度）
- ② 初回以外は、施設利用時間内で利用可能
- ③ 事前事後の健康アセスメント（測定）を実施

【問い合わせ先】 市民部 健康課（TEL：042-438-4037）