



「健康」応援都市 西東京市

～『西東京 健康チャレンジ 2017』の実施～

人口減少、超高齢社会の到来を迎え、西東京市は「健康」を市政運営の基軸としながら、まちづくりを進めています。

1 「健康」応援都市の実現に向けて

- ✓ 西東京市は、平成 27 年 3 月に「まち・ひと・しごと 創生総合戦略」を策定し、保健医療のみならず、社会経済や居住環境などの様々な分野の改善を進め、地域・住民が互いに支えあう（応援する）まち 「健康」応援都市を目指しています。
- ✓ 平成 26 年 7 月には WHO の提唱する健康都市連合に加盟（平成 26 年 7 月）。今年 7 月の日本支部総会において役員に就任（平成 29 年 7 月現在 日本支部 37 自治体が加盟）
- ✓ 本年 9 月 国際交流の一環として WHO－国立保健医療科学院生活習慣病対策ワークショップ視察として視察団の受入れを予定（「身体活動」をテーマに西東京しゃきしゃき体操などを紹介）
- ✓ 「健康」を起点とした様々な施策を展開中（フレイル予防事業、健康応援団である西東京自然を見つめる会の協力によるウォーキングマップの作成、健康マーシャン市民交流会の開催など）
- ✓ 「地域共生社会の実現」
国は平成 28 年 7 月「我が事・丸ごと」地域共生社会実現本部を立ち上げ子供・高齢者・障害者など全ての人々が地域、暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことができる「地域共生社会」を実現する。支え手側と受け手側に分かれるのではなく、地域のあらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、福祉などの公的サービスと協働して助け合いながら暮らすことのできる仕組みを構築することとしています。
- ✓ 本市は、「地域共生社会」を実現させるためにも、「健康」を起点に地域のかかわりが深化する取組みを進めていきます。

2 健康チャレンジ事業の展開

- ✓ 「健康」について考えていただく機会の一つとして健康チャレンジ事業を展開
- ✓ 自らの健康を振り返る、考えるなど、健康づくりのきっかけづくりを提供
- ✓ 市民アンケート（平成 28 年 11 月実施）では、自らが「健康である（主観的健康感）」と回答された方は、全体の約 66%。特に若年世代の健康感には課題※もあり、取り組みやすいメニューを提示しながら生活習慣を見直す機会となるよう事業を展開していきます。

※（30 歳代女性の健康感が 5 年前アンケートと比較し、約 10 ポイントダウン）

【問い合わせ先】 健康課（TEL：042-438-4037）

資料のポイント

- ・ 地域住民の参画・協働により誰もが支え合う共生社会の実現に向けて、西東京市は「健康」を起点に人が集まり協力する「仲間づくり」「地域づくり」を進めてまいります。
- ・ 健康チャレンジ事業もその一環として、自分の健康を振り返り、生活習慣の見直し・改善に向けた取組みを支援（応援）する事業です。

「健康」応援都市

西東京

★誰でも簡単にすぐできる
14日間チャレンジ★

健康チャレンジ2017

健診を受ける!

がん検診
めざせ受診率50%超

+

健康づくりに取り組む!



応募する!



※詳しい取り組み方法は裏面をご覧ください。

ご応募いただいた方の中から抽選で100名様に
健康グッズ等の景品が当たります!



チャレンジ期間：平成29年9月1日(金)～平成29年12月28日(木)

対象者：小学生以上の西東京市民の方

応募締切：平成30年1月15日(月)当日消印有効

応募方法：ハガキまたはインターネットから、

下記項目をご記入の上お申込ください。

- ①お名前 ②ご住所 ③生年月日 ④電話番号
⑤受診した健(検)診名 ⑥14日間取組んだ項目、内容



応募方法

健診を受けよう

特定健診、一般健診、人間ドッグ、会社・学校の健康診断などが該当します。
(平成29年4月以降に受けた健診が対象です)



健康づくりに取り組もう

1～6の項目の中から目標を決めて、2週間取り組みましょう！
(2週間連続でなく、合計14日の取り組みでも可能です)



1. 食事

例) 毎日朝食を食べる
野菜を多く取る



2. 運動

例) 階段を使う
毎日体操する

3. 休養

例) 睡眠時間をしっかり取る

4. たばこ・お酒

例) 禁煙する
休肝日を設ける

5. 体調管理

例) 毎日体重を測る
血圧測定をする

6. その他

例) 間食を控える
毎食後歯磨きをする



小・中学生必見！



小・中学生は2週間の取り組みだけで景品にご応募いただけます！

モバイル応募も受付けております！
右記QRコードを読み取ってご応募ください！



問合せ／西東京市健康福祉部健康課「西東京健康チャレンジ2017」事務局
〒202-8555 西東京市中町1-5-1 保谷保健福祉総合センター4F 健康課
TEL:042-438-4037(直通)
協力／西東京商工会