



「一人ひとりが輝き互いに支えあうまち」の実現のために 「健康都市」を宣言します

市では、健康づくり推進協議会での審議や早稲田大学との共同研究による市民意識調査、宣言骨子のパブリックコメントをもとに健康都市の宣言文を策定しました。

健康都市を実現するために、取組目標や支援策を掲載したリーフレットを広報西東京9月1日号と一緒に全戸配布を予定しています。

◆健康課保(☎042-438-4037)

健康づくりの5つの柱と行政の役割

皆さんの健康を支えるため、
市は保健・医療・福祉・教育の連携を進めていきます

食・栄養



地元の野菜がある
食生活を楽しみます

運動・スポーツ



運動やスポーツのある
生活を楽しみます

健康把握



自らの健康状態を知り、
快適な生活を楽しみます

こころ・休養



休養を上手にとり、
心穏やかな生活を楽しみます

学び・創造



身近なところから学び、
創造的な生活を楽しみます

豊かなみどりや安心して外出できる環境づくりに努めます

健康づくりイベントPart 2

しゃきしゃき笑顔で健康講座 ～「健康都市」を宣言します～

健康都市の宣言にあわせて、健康づくりイベントを開催します。今回は、栄養や運動のほかに、東日本大震災により生じたこころの痛みを踏まえ、前向きな気持ちや支え合いの大切さについて講演会を行います。

時 8月20日土午後1時～3時30分
(開場午後0時30分)

場 西東京市民会館(田無町4-15-11)
定 500人

イベント内容

- 1 健康都市の宣言
- 2 食育講演会

「地元野菜を味わうためのエコ調理力」
講 新出真理さん(管理栄養士・産業カウンセラー)

- 3 西東京しゃきしゃき体操パート2
こどもバージョン発表

市の歌にあわせて行う、市オリジナル健康体操です。
新たに完成したこどもバージョンを、保谷第二小学校の皆さんが披露します。



- 4 記念講演会

「もしもに備えて 一心と体と財布の健康ー」
講 生島ヒロシさん(フリーアナウンサー)

当日、直接会場へお越しください。なお、定員を超えた場合は入場をお断りすることがあります。



生島ヒロシさん

◆健康課保(☎042-438-4037)

夏期巡回
ラジオ体操・
みんなの
体操会が
西東京市に来ます!!

当日、NHKラジオ第一で生放送されます。ご家族・ご友人をお誘い合わせのうえ、お越しください。

時 8月20日(土)午前6時開会

場 向台運動場(向台町5-4)

※雨天時は都立田無高等学校体育館(向台町5-4-34)で行います。会場に入りきれない場合もあります

のでご了承ください。上履き(スリッパ不可)を各自必ず持参ください。

※来場者用駐車場はありません。

□主催 ㈱かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟

□後援 NPO法人西東京市体育協会

◆スポーツ振興課保(☎042-438-4081)