



「いこーな」©シンエイ / 西東京市

やさしさとふれあいの西東京暮らし まちを楽しむ



# 西東京

主な内容

- 都営住宅の入居者募集...3
- 市職員募集...3
- 西東京市民まつり出演者募集...9
- ひまわり畑を一般公開...10
- アートでつなごう!子どもと地域、そして未来!...10

No.312  
平成25年(2013)  
8/1

市役所代表番号 ☎042-464-1311  
発行 / 西東京市  
編集 / 企画部秘書広報課 〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13  
配布 / シルバー人材センター ☎042-425-6611

詳しくはWebで [西東京市Web](http://www.city.nishitokyo.lg.jp)   
HPアドレス <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>  
携帯電話 <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>



## 一人ひとりが健康で笑顔あふれる すこやかなまちに!

市は、平成23年8月に生涯健康で「一人ひとりが輝き互いに支え合うまち」の実現のために、健康都市を宣言しました。  
健康都市宣言は健康を「人」と「環境」の両面から捉え、「健康把握」「食・栄養」「運動・スポーツ」「こころ・休養」「学び・創造」という5つの要素をその内容としています。  
平成25年3月、この5分野をもとにさらに発展させていく「第2次西東京市健康づくり推進プラン」を策定しました。  
市はこれからも保健・医療・福祉・教育の連携を深め、さまざまな分野の協働により、皆さんの健康を支える取り組みを進めていきます。

◆健康課係(☎042-438-4037)



### 趣味や社会参加で 生きる力を育もう!

趣味活動や社会参加を通じ、日々の暮らしにうるおいや充実感を持ちましょう。健康づくりの正しい知識を身につけることが、自身の健康管理につながります。

#### この目標の市の取り組み

##### 西東京市民文化祭

文化芸術活動は、生きがいや生活に潤いをもたらします。市では、毎年10月~11月にかけて市民の皆さんの文化芸術活動の成果を発表する場として市民文化祭を開催しています。会場では、すてきな作品や見事な演技などが披露されます。



### 栄養バランスに注意 して食事を楽しく!

肥満は、循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病の発症や悪化の危険因子です。適正な体重の維持を目指しましょう。

#### この目標の市の取り組み

- エコ・クッキング
- 親子で野菜作りにチャレンジ
- 農業講座 ●料理講座 ●食育講座
- 野菜たっぷりカレンダー

##### ひまわりプロジェクト DE OIL 2013

ひまわりの種まき、除草、収穫、油しぼりを体験することで「食」について学びます。  
※8月には、ひまわり畑の迷路を公開します。詳しくは10面をご覧ください。



### 自分の健康状態を 把握しましょう!

健康把握をととして健康意識が高まり、自ら健康づくりに取り組むことが健康寿命の延伸につながります。健康づくりに取り組んでいる人の増加を目指します。  
※平成23年度西東京市特定健康診査(40~74歳の西東京市国民健康保険加入者)の実績より算出

メタボリックシンドローム  
該当者および予備群

男性 2.2人に1人  
女性 7.4人に1人

高血圧薬内服者 3.4人に1人

年に1回は定期的な健(検)診を受けましょう。



#### 市で行う各種健(検)診

##### 母子

妊婦・乳幼児の健康診査・健康相談

##### 成人

健康診査、胸部健診、歯科健診、がん検診(胃・肺・大腸・喉頭・前立腺・子宮・乳)

##### \\まだ間に合う、健(検)診申し込み!//

詳細は、市報・市HPをご覧ください。  
※18歳~39歳の方の健康診査は、8月16日(金)が締め切りです。申し込みはお早めに!



### 心にゆとりを持って 穏やかな休養を!

心理的苦痛を感じている人の減少や、自分のことを好きと思える人を増やし、こころの健康を目指します。

#### この目標の市の取り組み

子育てひろば事業、認知症サポーター養成講座、ほっとサロン、病児・病後児保育事業、料理がっなど温かな地域の交流、からだと心の健康相談



### 運動・スポーツは 週1回以上!

意識的に運動・スポーツをしている人や、子どもを外遊びさせている親を増やし、運動習慣の定着や身体活動量の増加を目指します。



#### この目標の市の取り組み

##### 歩け歩け会

多摩湖自転車道から都立狭山公園(多摩湖)まで歩きます。子どもから大人までどなたでも参加できます。健康を意識して、みんなで楽しく歩きましょう。

##### 西東京しゃきしゃき体操講座

この体操は、市歌「大好きです、西東京」に合わせて行う市オリジナルの健康体操です。しゃきしゃき体操リーダーと協力して地域で活動するグループへの出前講座や市民向けの体操講座を開催しています。子どもバージョンもあります。