



「いこいな」©シンエイ/西東京市

やさしさとふれあいの西東京に暮らし まちを楽しむ



西東京

主な内容

- 新町さつき公園 一時閉鎖… 2
- 旧泉小学校グラウンドの開放を終了… 2
- 外国人のためのリレー専門家相談会… 3
- 7月3日より特定健診スタート… 4
- 日本語スピーチコンテスト 募集… 5

No.413

平成29年(2017)

8/15

市役所代表番号 042-464-1311 (平日午前8時30分~午後5時)

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

詳細はホームページで [西東京市Web](#)

検索

市ホームページ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

携帯電話から <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>



目標決める 続ける もらえる!?

西東京
健康チャレンジ2017

私の14日間健康チャレンジ

市内在住
小学生から
参加できるよ!

チャレンジ期間

9月1日(金)~12月28日(木)

夏休みも終わりが近づいてきました。新学期を迎える9月は健康増進月間です。この機会にあなたの、そして家族の「健康づくり」にチャレンジしてみませんか。市では、皆さんの「健康づくり」を応援します。子どもも大人も **もっと健康、もっと元気に!**

A 健康診断や
がん検診などの受診



- 市の健康診断
- 学校・勤務先の健康診断
- がん検診
- 人間ドック
- 歯科健診など

アンケート結果より

この1年間に健康診断を受けていない人の割合は15.5%で、20~40歳代の女性の受診率が低い傾向にあります。

B 日ごろの健康づくり活動

14日間

アンケート結果より

西東京市民の健康度は66.1%でした。健康ではないと感じている人は17.3%で、その理由にどの年代も共通して「運動不足」が挙げられました。普段の生活に「プラス10分」運動時間を設定しましょう。

どれか1つを選んで、14日間取り組んでください!

1 食事

例えば

- 毎日朝食を食べる
- 野菜を多く食べる



2 運動

- エレベーターではなく階段を使う
- ストレッチやラジオ体操をする



3 休養

- 睡眠時間を確保する
- ゆっくり湯船につかる



4 たばこ・お酒

- 禁煙する
- 休肝日を設ける



5 体調管理

- 血圧を測る
- 体重を量る



6 その他

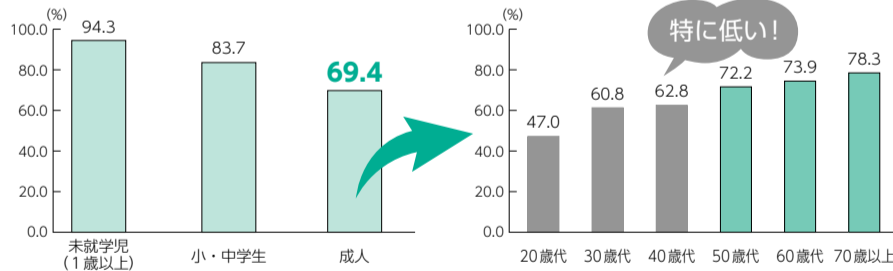
- 食後に歯を磨く
- 間食を控える



皆さんはきちんと朝ごはん食べてますか?

朝食を毎日欠かさず食べている子どもは多いですが、成人では69.4%と低い割合です。特に20~40歳代に食べない人が目立ちます。朝は時間がないからと食事を抜くと集中力が続かなくなったり、疲れやすくなったりします。

ヨーグルトやおにぎりなど手軽なものから食べる習慣をつけましょう。



小・中学生は
B の取組だけで
応募できるよ!

参加方法

A 市または学校・勤務先の健康診断やがん検診などを受ける

B 上記1~6の中から自由に1つ目標を決め、14日間の健康づくりに取り組む

⇒ **A** と **B** をクリアしたら景品に応募しよう!

※小・中学生は、**B** のみで応募可(4を除く)

□応募期間 平成30年1月15日(月)(消印有効)まで

詳細は、市内公共施設で配布のリーフレットまたは市HPをご覧ください。



運動はしたいけれど、何をしたらよいか悩んでいる方必見!

足指力測定会やります!



■西東京しゃきしゃき体操講座

田無・保谷で月各1回実施

1回4分の市オリジナルの体操で、下肢筋力やバランス能力、瞬発力に効果のある体操です。詳細は市HPをご覧ください。

8月25日(金)は、講座後に足指力測定も実施!
場 田無総合福祉センター

そのほかにも講座を実施していますので、毎号の「健康ひろば」コーナーをご覧ください。

電動歯ブラシやスプージャーなど 抽選でステキな賞品が当たります!



※賞品は変更となる場合があります。