西東京市にゆかりのある方からのメッセージ

斎藤 佑樹 氏
「私の健康生活」

私は早稲田大学の野球部員として西東京市の東伏見で４年の月日を過ごしました。

この４年間怪我や病気もなく生活できたのは、規則正しい生活習慣や食事の管理はもちろんですが、東伏見の商店街の方々にも心身共にサポートしていただいたことが大きかったと感じております。

また、主将という大役を果たす上で、「自分が一生懸命やる。コミュニケーションをしっかり取る。何事にも我慢する。」という３か条を確立し、精神的な成長に繋げられました。

2011年１月より、本格的にプロ野球選手として旅立ちますが、東伏見で培ってきたことを存分に活かし、これからも一生懸命頑張っていこうと思います。

2010年12月

小椋　佳 氏

西東京市の皆さん、こんにちは、小椋佳です。西東京市が誕生10周年を迎えられる由、心からお祝いを申し上げます。光栄にも西東京市の市歌制作をご依頼頂いた日を懐かしく思い起します。市内の皆さんのお暮らし振りが、この市歌に盛り込まれた素敵な状況を実践されているものであることを願います。更には10周年を超えて、一層この歌をご愛唱頂き、益々健康で豊かで創造的な生活共同体を構築されていくことをお祈りします。

関係団体からのメッセージ

西東京市医師会

健康であるためには、自分の健康状態を客観的に知ることが欠かせません。そのためにも、健康診査やがん検診などで健康チェックをして、規則正しい生活を送ることが大切です。地域の医療機関は、関係者とともに病気の予防や一人ひとりに合わせた健康づくりの支援に取り組んでいますので、気軽に相談できるかかりつけ医をもちましょう。

西東京市歯科医師会

おいしく食べられることは健康長寿の大きな喜びのひとつです。生涯にわたるお口の健康づくりはむし歯や歯周病の予防からはじまり、噛んで飲み込む働きを大切にすることです。80歳になっても自分の歯を20本以上持っている人は、少ない人に比べて医療費が20％以上低いことが調査で知られています。気軽に相談できるかかりつけ歯科医をもちましょう。

西東京市薬剤師会

皆様の近くにある薬局では、健康管理のアドバイス、市販薬の対応、お医者さんから処方されたお薬の飲み合わせ、副作用、必要に応じて地域のお医者さんの紹介など、健康に関する「どうしようかな？」に薬剤師がお応えします。気軽に立ち寄れる親切で、信頼される薬局を目指して、皆様と一緒に安全で、安心した地域づくりにつとめています。

発行：西東京市市民部健康課