



西東京市長 丸山 浩一

「健康」応援都市

東京都

西東京市



一人ひとりが
輝き互いに
支え合うまち

人口 20 万人都市へ

【データ】

平成 30 年 4 月 1 日現在

人口：201,292 人

世帯数：96,266 世帯

面積：15.75km²

市の花：つつじ・ひまわり

コスモス・すいせん

市の木：けやき・はなみずき

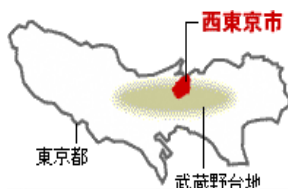
【担当部署】

健康福祉部健康課

電話 042-438-4037

西東京市の紹介

- 平成 13 年 1 月 2 市による都市型合併により誕生
- 合併から 17 年、人口は当時から「**2 万人の増**」
- 人口の増加が続く都内自治体の一つである
- 平成 23 年「健康都市宣言」
- 平成 26 年 健康都市連合加盟
- 平成 29 年 健康都市プログラム策定



東京都

武蔵野台地



いこいな
©シンエイ/西東京市

しゃきしゃき体操「しゃきりん」



『西東京しゃきしゃき体操』

- 平成 16 年 市職員である理学療法士、保健師が開発した健康オリジナル体操
- 平成 22 年には早稲田大学スポーツ科学学術院の川上泰雄教授の監修により「しゃきしゃき体操パート2」が完成
- しゃきしゃき体操の普及・啓発のため、推進リーダー養成講座を実施
- 現在、約 55 名のリーダーが、市内の健康づくりのけん引役として活躍



都内初の『西東京市版 フレイル予防事業』

- 東京大学高齢社会総合研究機構との共同による東京都内初のフレイル予防事業
- 平成 29 年度から本格的に始動
- 市民フレイルサポーターによるフレイルチェックを各地で展開中



西東京の『がん教育』は 小学生 から

- 市内小学校で主に6年生を対象に「がん教育」を実施
- 平成27年度にスタートし、4年目
- 平成29年度は、市内全18校で32回の授業を実施



早稲田大学 & 総合型地域 スポーツクラブとの共同研究

- 内閣府の戦略的イノベーション創造プログラム（SIP）事業を受託した早稲田大学と市内総合型地域スポーツクラブが連携し、地域住民参加による研究事業を展開
- 人の「体内時計」のはたらきを調べ、最適な時間栄養、時間運動の提案につながることを期待されています。



ハンサム Mama プロジェクト ～子育て女性の働き方支援～

西東京市では、理想の働き方の実現にチャレンジする女性を「ハンサムMama」プロジェクトを通じて応援している。

同じ目線による伴走型のサポートとして、子育てしながらも気軽に参加できるよう、日頃から子どもと訪れる施設で、創業や就労の分野のセミナーや交流会を実施している。



「みどりの散策マップ」& 「ウォーキングマップ」の作成

市民団体と市が協働で作成した「みどりの散策マップ」の改訂にあわせ、「距離、時間、歩数、消費カロリー」や安全で効果的に歩くためのコラム等を加え、ウォーキングマップを作成しました。

市民の団体である「西東京 自然を見つめる会」の皆さんが、コースを実際に歩き作成した力作です。

