

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



#### 【データ】

平成31年4月1日現在

人 口:203,222人

世帯数: 97,807世帯 面 積: 15.75km<sup>2</sup>

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 042-438-4021

## 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
- 都心部へのアクセスの利便性と 郊外の居心地の良さを享受で きるまち
- 平成28年3月現在北多摩5市で「事業所数」1位区部隣接5市で「農用地面積」1位
- 一人当たりの公園・農地面積は9.8 ㎡で 23 区を大きく上回る
- ▶ 平成 23 年「健康都市宣言 |
- ▶ 平成 26 年 健康都市連合加盟
- ▶ 平成 28 年 総合戦略策定



「いこいーな」 ©シンエイ/西東京市



## 『西東京しやきしやき体操』で健康づくり

- ➤ 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
- ▶ 早稲田大学スポーツ科学学術院の川上泰雄教授らが市民の方を対象に「しゃきしゃき体操プレミアム」を実施した結果、運動レシピを作成
- ▶ 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、58人のリーダーが、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92人によるフレイルチェックを各地で展開中





## 健康都市プログラム

## ~「健康」応援都市の実現に向けた取組の加速化~

西東京市第2次総合計画の後期5年の計画として、平成31(2019)年度から5年間の後期基本計画を策定しました。

後期基本計画では、「まち」の健康という視点から、「健康」応援都市の実現に向けたイメージの共有化(見える化)を図るため、3つのプログラムを設定しました。

それぞれのプログラムに健康指標・成果指標を設定して取組みます。

多様な世代の活動・交流の促進

「健康」なライフスタイルづくりの促進

暮らしの価値を高める魅力ある拠点づくり

# 2023 年度までに各指標の目標値を上げる・増やす

■指標

(つながりのニーズに応える)

活動・交流しやすさの満足度 UP



■指標

(多様な働き方のニーズに応える) 市内従業員数 UP

■指標

(いきいきと住み続けたいニーズに応える)

市への愛着度 UP



## 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、平成 28 年度から「ハンサムMama」プロジェクトとして応援しています。

全ての事業を子育て施設などに出向いて実施しており、これまでの取組で創業や就労につながったMamaが多く誕生しています。



### おでかけ図鑑

~いいね、いこーね、憩いのまち~

西東京市の歴史やおすすめスポット、農業、グルメ、 文化財や散策ルートなど、さまざまな情報が詰まったガイド冊子です。5つの散策ルートは、一般社団法人 日本万歩クラブが作成し、イベント実施時はウォーキングによる消費カロリーも P R しています。



