



西東京市長 池澤 隆史

「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】

令和 6 年 3 月 1 日現在
人 口 : 205,591 人
世帯数 : 101,945 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
- **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 23 年 「健康都市宣言」
- 平成 26 年 健康都市連合加盟
- 令和 3 年 ひばりヶ丘駅「本当に住みやすい街 2022 シニアランキング」第 1 位受賞
- 令和 4 年 ゼロカーボンシティ宣言 保谷駅「本当に住みやすい街大賞 2023」第 4 位受賞
- 令和 6 年 西東京市第 3 次基本構想・基本計画策定



「いちいな」
©シンエイ / 西東京市

『あるこ』で街なかウォーキング

- 令和 5 年 11 月 11 日に「あるこで街なかウォーキング 2023」を開催。健康ポイントアプリ「あるこ」を使い、ゴールを目指して歩くイベントで、多くの方が参加しました。
- 厚生労働省及びスポーツ庁主催の「第 12 回健康寿命をのぼそう！アワード」では、健康ポイント「あるこ」がスポーツ庁長官優秀賞を受賞しました。



『西東京しゃきしゃき体操』で健康づくり

- 西東京しゃきしゃき体操とは、早稲田大学スポーツ科学学術院の川上泰雄教授らの協力を得て、市職員の理学療法士、保健師が開発したオリジナル健康体操
- 西東京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毎年実施
- 現在、57 人の推進リーダーが、市内の健康づくりのけん引役として活躍
- イベントでの体操普及の取組も実施中



健康づくりの推進

～だれもが健やかでこころ豊かに暮らす

地域でつながり・ひろげる健康づくり 「健康」応援都市 西東京～

4つの基本目標

第3次西東京市健康づくり推進プラン及び第2次西東京市生きる支援推進計画として、令和6年度から令和15年度の計画を策定しました。

市民が主体的に自らの健康について関心を持ち、気づき、考え、実践し、「健康になること」「健康であること」を、地域で支え合い（応援する）、まちそのものが健康になれる「健康」応援都市の実現を目指して、4つの基本目標を設定しました。それぞれのプログラムに評価指標・目標値を設定して取り組んでいます。

健康寿命を延ばすまち

健康的な生活を送れるまち

子どもが健やかに育つまち

安全・安心に暮らせるまち

西東京市子育て応援アプリ

『いこいこ』

市の妊娠出産・子育て情報を、いつでもどこでも確認できるアプリです。メール配信やプッシュ通知の機能もあり、お子様の月齢に合わせて情報発信をしています。

予防接種のスケジュール作成やお子様の成長記録を残すことができます。妊娠期から活用いただけるよう、令和4年度からは、マタニティーメールを配信しています。



LINE による若年こころの健康相談

令和3年7月より若年層（18～39歳）を対象としたLINEによる相談「こころ Hale・Hale@西東京市」を実施しています。電話や対面では打ち明けづらい事、家庭・人間関係など、こころの悩みをLINEで相談することができます。

