



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 29 年 4 月 1 日現在

人口：200,098 人

世帯数：95,145 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

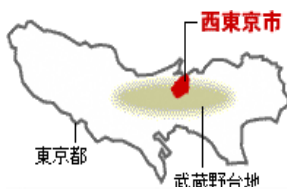
【担当部署】

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 14 年「非核・平和都市宣言」
- 平成 23 年「健康都市宣言」
- 平成 26 年 健康都市連合加盟



西東京市
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
- 平成 29 年 5 月には、都市再生機構（UR）の市内集会施設において、第 1 回目のフレイルチェックを実施



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、3年目
- 平成28年度は、市内12校で20回の授業を実施



「健康」イクボス・ケアボス宣言

～健康市役所を目指して！～

平成29年5月 市長が「健康」イクボス・ケアボスを宣言。「健康」イクボス・ケアボスとは、職員のワークライフバランスを実現し、職員の健康の保持・増進を図るとともに、良好な職場環境づくりを担う上司を指します。



市民との協働による 『オープンガーデン事業』



まちも
「健康」に

- ◇ NPO 法人西東京花の会と協働で「花とみどりのまちづくり」事業に取り組む中で、「西東京オープンガーデン」をスタート
- ◇ 「オープンガーデン」とは、個人の庭を一定期間、一般の人に公開するという活動のこと。
- ◇ ガーデニングを趣味にする人たちが、丹精込めてつくった自宅の庭を開放することにより、見学に訪れる人との交流や街の美観づくりの向上にもつながり、庭主さんのやりがいになっている。地域の活性化や美化活動にもつながると期待されている。

楽しく作って 食べる

『男性の料理教室』

- 料理初心者の男性が対象
- 料理の基本技術や栄養バランスなどについて学び、実習・試食を実施
- 教室終了後は地域活動栄養士会が講師となり、定期的に自主グループ活動を行っている。



も っ と 健 康 も っ と 元 気 に 西 東 京