

 市長 池澤 隆史	東京都  西東京市  【いこいーな】 ©シンエイ/西東京市	【データ】 令和 7 年 3 月 1 日現在 人 口 : 206,064 人 世帯数 : 102,893 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 特産物 : キャベツ・小松菜・保谷梨 【担当部署】 健康福祉部健康課 電話 042-438-4037
---	---	--

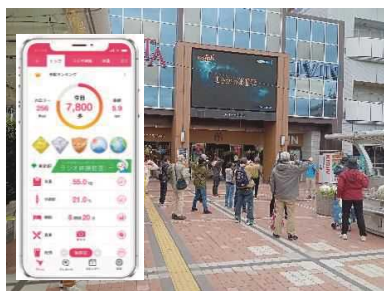
西東京市の紹介

- 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



『あるこ』で街なかウォーキング

令和 6 年 9 月 16 日に「あるこで街なかウォーキング」を開催。ゴールを目指して歩き、ゴールすることで、健康ポイントアプリ「あるこ」の健康ポイントを取得できるイベントと、親子向けの歩育講座を行い、多くの方が参加しました。歩育講座では、足の測定や歩き方を、体を動かしながら、親子で楽しく学ぶ機会となりました。



『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です。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しています。令和 6 年度は、10 年以上推進リーダーを継続している方に、地域活動功労者として礼状を贈呈しました。イベントや出前講座での体操普及の取組も実施しています。



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、マタニティーメールを配信しています（配信時期：妊娠10週から36週までの2週間ごとと、妊娠37週）。

医療機関の検索や各種相談窓口のご紹介、妊娠出産、子育てに関するQ&Aもあります。



がん患者への 『アピアランスケア』事業

地域社会で自分らしく生活できるように、がん治療に伴う外見（脱毛や乳房の切除等）の悩みを抱えている方に対して、ウィッグや胸部補助具の購入等にかかる費用を助成する事業を令和7年度に開始します。



シニア向け『健康 e スポーツ』

～太鼓ゲーム・運転ゲーム～

令和4年度から、フレイル予防（社会参加）の促進を目的として、市内の福祉会館や高齢者の通いの場でシニア向け e スポーツ出張講座・連続講座を実施しています。令和6年12月には、「西東京市シニアゲーム LIVE vol.2」イベントを開催し、講座・イベントの参加者から代表者を選出し、太鼓ゲームで得点を競い合う「シニア e スポーツ大会」で大いに盛り上がりました。



『LINE』による若年こころの健康相談

若年層（18～39歳）を対象とした LINE 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こと、家庭・人間関係など、こころの悩みを心理士などの専門家に相談することができます。

