

# めざせ 健康寿命日本一!

## いきいき川越大作戦「健診編」

健康づくり支援課 ☎229-4121

11月8日は「いい歯の日」です。人生80年時代、一生自分の歯で食べることは、いきいきと生活するための重要なポイントです。かむことができる歯が最低20本あればたいはいの物は食べられます。また、かむことで脳が刺激され、老化防止につながるといわれています。そのため、80歳になっても20本の歯を残そうという「8020運動」が全国的に取り組まれ、平成23年の国の調査では、達成者が38.3%に達しています。歯や口は、食べるためだけでなく、楽しく笑ったり会話をしたりするなどの役割も担っています。どんな食べ物も自分の歯で食べられるとおいしさもひとしおです。しっかりと楽しんで食事ができるように、定期的に歯科健診を受けて、歯や口の健康を保ち、健康寿命を伸ばしましょう。

\*健康寿命＝一生のうち健康で自立した日常生活を送れる期間

### 「いい歯」で8020を目指す3つのポイント

#### その1「磨いている」から「磨けている」へ

- ①歯と歯の間など、汚れの残りやすい部分に注意
- ②歯間ブラシ等の補助具の活用など、歯並びにあった手入れ方法を習得しましょう



#### その2 定期的に歯科健診を

- ①1年に1回は受診しましょう。入れ歯の健診も忘れずに



#### その3 歯のかかりつけ医を持ちましょう

- ①歯磨きのコツや健診について気軽に相談できる先生を持ちましょう

## 休日に診療を受けられる医療機関

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時・午後1時～3時・午後8時～10時  
月～土曜日の受付時間…午後8時～10時

歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分

### 11月の休日当番医 受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

3日(祝)	永田整形外科(整外・理)	通町20-4	☎225-8100
4日(休)	南古谷病院(内・外)	久下戸110	☎235-7777
10日(日)	三井病院(内・外・整外・泌)	連雀町19-3	☎222-5321
17日(日)	せきや眼科(眼)	脇田町5-2 坂本屋ビル3階	☎224-5210
23日(祝)	川越同仁会病院(精・神)	新宿町4丁目7-5	☎242-0967
24日(日)	赤心堂病院(整外・産・婦・内・外)	脇田本町25-19	☎242-1181



川越市シンボルマーク

- 11月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739  
9日(土)・23日(祝)、午前8時30分～正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。
- ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058  
11月4日(休)＝可燃ごみ(月・木コース)、その他プラスチック製容器包装(月コース)。

川越市公式  
モバイルサイト



人口と世帯数 平成25年10月1日現在 人口348,404人(男=174,831人、女=173,573人) 前月比+62人 世帯数147,738世帯 前月比+132世帯

## 広報川越 1305

- 発行日/平成25年10月25日(毎月10日・25日発行)
- 発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>  
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171
- 編集/広報室 印刷/旬新広社

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。

