

## 規則正しい生活習慣は朝食から！

20～30代で朝食を食べない人は、小学生のころから食べない習慣がついているというデータがあります。まずは簡単に用意できる、おにぎりやバナナなどからはじめてみませんか？ また、食べている人は3つの食品群を意識し、栄養バランスを整えましょう。家族みんなで朝ごはんを食べる習慣をつけ、一日を元気よくスタートしましょう。

### 忙しい朝に手軽に準備できるもの

- パンやチーズ、納豆、缶詰など
- 洗って食べられるミニトマトやきゅうり
- カット野菜や冷凍野菜を上手に利用

### 3つの食品群

- 赤(卵、納豆、魚、ハム、チーズ、牛乳など)
- 黄(ごはん、パン、麺類、コーンフレークなど)
- 緑(野菜、果物)



### この時期に大切な生活習慣をチェック！

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 早寝・早起きを心掛ける | <input type="checkbox"/> 食べた後は、歯磨きをする |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる    | <input type="checkbox"/> 身体をたくさん動かす   |

学びの世代は、心身ともに成長が著しく、将来に向けた生活習慣が確立され、社会性が高まっている時期です。しかし近年、「よく体を動かし・よく食べ・よく眠る」という基本的な生活習慣が乱れていると言われています。正しい生活習慣が身に付くよう、家族や周りの方が見本となりサポートしていきましょう。

**目指す姿** 学校や家庭での生活を通じて、規則正しい生活リズムや生活習慣を身に付けましょう

健康づくりの支援課 ☎229-4121  
健康がわがこえ推進「学びの世代(6～15歳)編」  
めざせ健康寿命日本一！

## 休日・夜間診療

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

## 7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(日)	片岡耳鼻咽喉科医院(耳)	的場北2丁目23-5	☎231-3941
10日(日)	田中医院(内、外、皮)	宮下町1丁目2-12	☎222-0002
17日(日)	川越同仁会病院(精)	新宿町4丁目7-5	☎242-0967
18日(祝)	武蔵野総合病院(外、内)	大袋新田977-9	☎244-6340
24日(日)	こうづま眼科クリニック(眼)	岸町3丁目13-3	☎248-1121
31日(日)	渋谷整形外科(整外、リハ)	天沼新田117-3	☎232-6377



川越市シンボルマーク

- 7月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837  
9日(土)・23日(土)、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  
7月18日(祝)＝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)。

川越市ツイッター  
総合アカウント



人口と世帯数 平成28年6月1日現在 人口350,970人(男=175,960人、女=175,010人) 前月比+93人 世帯数153,202世帯 前月比+180世帯

## 広報川越1369

- 発行日/平成28年6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