

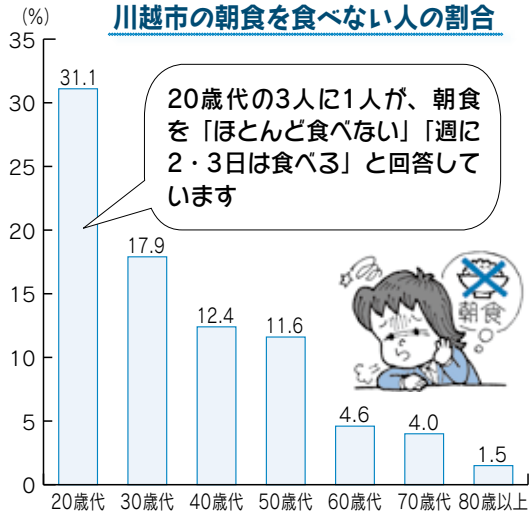
【目指す姿】 身体と心の健康づくりに関心を持ち、規則正しい生活習慣を確立しましょう

学生から社会人となり、慣れない環境や初めての一人暮らしなどから、生活リズムが乱れ、体調を崩すことはありませんか。

平成26年に市が実施したアンケートでは、20歳代は他の年代と比べて、朝食を食べない人の割合が高くなっていました。朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下につながることも、肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。また、この年代は女性の「やせ」の割合も高くなっていました。無理なダイエットを続けると貧血や体力の低下が起るだけでなく、将来、低出生体重児を出産するリスクが高まります。

若いころは健康についての関心が低い傾向にありますが、10年後、20年後を元気に過ごすためにも、次の項目をチェックし、当てはまらなかった項目は、実践するよう心掛けましょう。

川越市の朝食を食べない人の割合



20歳代の3人に1人が、朝食を「ほとんど食べない」「週に2・3日は食べる」と回答しています



この時期に大切な生活習慣をチェック!

- 朝食を食べる
- 適正体重である
- たばこを吸わない
- 睡眠を十分にとる

*適正体重はBMIが18.5~25未満
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

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

9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。

4日(日)	川越くりはら耳鼻咽喉科(耳)	新富町2丁目30-2	☎227-8733
11日(日)	ちあきメディカルクリニック(内、外、糖内)	南通町2-3 小野沢ビル2階	☎225-0199
18日(日)	帯津三敬病院(内、外)	大中居545	☎235-1981
19日(祝)	岸病院(精)	上戸101	☎231-1564
22日(祝)	さい眼科医院(眼)	天沼新田340-6	☎239-6525
25日(日)	島田整形外科医院(整外)	中原町2丁目1-4	☎222-3576



川越市シンボルマーク

●9月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837

10日(出)・24日(出)、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。

●収納窓口の延長 収税課 ☎224-5837

8月30日(火)~9月1日(水)、9月5日(月)~9日(金)、午後7時まで、収税課(本庁舎2階)の窓口を延長します。市税(国民健康保険税含む)の納付や納税相談などにご利用ください。

●ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058

9月19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)。
9月22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(木コース)。

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8月1日現在 人口351,103人(男=175,969人、女=175,134人) 前月比-40人 世帯数153,417世帯 前月比+41世帯

広報川越1373

■発行日/平成28年8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

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。