

子育て中の健康づくり実践ポイント

子どもとたくさん遊びましょう

子どもは身体を動かすことが大好きです。親子で一緒に外に出て、たくさん身体を動かしましょう。



家族と一緒に食事をしましょう

家族で食事を取ることは、食育の一つです。また、献立を考えるときに、野菜を多くしたり、薄味を心掛けたりすると家族の健康につながります。



かかりつけ医を持ちましょう

急な病気で家族に負担をかけないために、かかりつけの病院で定期的に健診を受けましょう。まずは、親子で歯科健診を受けてみませんか。



この時期に大切な生活習慣をチェック！

- 野菜をたくさん食べる
- 身体を動かす
- たばこを吸わない
- 睡眠を十分に取る
- 定期的に健(検)診を受ける

自立の世代(25〜44歳)は、就職・結婚・出産等で生活環境が目まぐるしく変化する時期です。その中でも子育て中の方は、育児に追われて、自分自身のことを後回しにしてはいけません。日ごろから子どもと一緒に身体を動かす、野菜をたくさん食べる等の健康的な習慣を実践することは、自分自身はもちろんです。子どもの健やかな成長にもつながります。また、健康づくりの基礎となる規則正しい生活習慣等の確立は、子どものころからの積み重ねが大切です。自分自身や子どもの健康のためにも、親子で一緒にできることから取り組んでみましょう。

健康がむね推進「自立の世代」子育て期編
健康づくり支援課 229-4121

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

10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。

2日(日)	林原皮膚科医院(皮)	鯨井新田6-1 第3今泉ビル2階	☎234-6321
9日(日)	西川病院(精)	砂久保161-23	☎246-0011
10日(祝)	康正会病院(外、整外、内)	山田320-1	☎223-5711
16日(日)	中村外科(内、消、循、外)	藤間937-3	☎245-3211
23日(日)	鶴ヶ島眼科クリニック(眼)	鯨井新田6-1 第3今泉ビル2階	☎234-2015
30日(日)	川越耳鼻咽喉科医院(耳)	脇田本町11-2 M.TECビル6階	☎243-8600



川越市シンボルマーク

- 10月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837
8日(土)・22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
10月10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9月1日現在 人口351,312人(男=176,068人、女=175,244人) 前月比+209人 世帯数153,617世帯 前月比+200世帯

広報川越1375

■発行日/平成28年9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。

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。 リサイクル適性(A)

Fontworks
UDFont