

目指す姿 生活習慣病予防につながる食生活を心掛けましょう

自立の世代(25〜44歳)は、就職・結婚など生活が充実する一方で、自身の健康への関心が薄くなりがちです。そのため、忙しさから朝食を抜くなど、食生活が乱れる方が多くなります。また、円熟の世代(45〜64歳)は、他の世代に比べて肥満やメタボリックシンドロームになりやすく、生活習慣病にかかる人が増えてきます。

日々の食生活の積み重ねは、健康に大きく影響します。主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事や、積極的な野菜の摂取、減塩などを日ごろから心掛けましょう。

野菜をたっぷり食べましょう

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、身体の調子を整える大切な栄養素が含まれていて、メタボリックシンドローム、生活習慣病、貧血、骨粗しょう症、便秘などを予防する効果があると言われています。

野菜摂取目標量 1日350g以上
1日5皿(小鉢1皿約70g)でクリア!

塩分控えめで高血圧予防

生活習慣病を予防するためには、血圧をコントロールすることが重要です。塩分の取り過ぎは高血圧につながるため、注意が必要です。

1日の食塩摂取量の目安(成人)は、男性8g未満、女性7g未満(*)です。

*「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

＜減塩のこつ＞

- ・調味料は「かける」より「つける」
- ・食卓で調味料を使う場合は、味を見てからにする
- ・汁物はだしをきかせて具たくさんにする



この時期に大切な生活習慣をチェック!

- 野菜の摂取量を増やし、減塩を心掛ける
- 小まめに身体を動かす
- 定期的に健(検)診を受ける(がん、歯科)
- 睡眠を十分に取る

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

2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。

5日(日)	三森整形外科医院(整外)	三久保町6-4	☎222-0515
11日(祝)	本川越病院(内)	中原町1丁目12-1	☎222-0533
12日(日)	埼玉病院(内、呼、胃、循、放)	西小仙波町1丁目8-3	☎224-5911
19日(日)	森田耳鼻咽喉科医院(耳)	新富町2丁目21-8	☎222-1535
26日(日)	和田眼科クリニック(眼)	南台2丁目13-7 21Bldg3階	☎291-5510



開催会場

- 2月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837
11日(祝)・25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。

川越市ツイッター
総合アカウント



人口と世帯数 平成29年1月1日現在 人口351,654人(男=176,250人、女=175,404人) 前月比-64人 世帯数154,017世帯 前月比-22世帯

広報川越1383

- 発行日/平成29年1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。