

健診を受診するメリット

- 自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる
- 脳卒中や心筋梗塞など、重篤な疾病や兆候を発見できる
- 疾病の予防・早期発見により、早期治療ができるため、体への負担が少ない
- 健診後の健康相談等で、生活習慣などの改善支援が受けられる



今年度は、ライフステージ(世代)に応じた健康づくりのポイントを紹介してきました。自分自身の健康づくりの参考にして、みんなで「健康寿命日本一」を目指しましょう！

今回は、「働き盛りの世代」における健診の大切さについてお伝えします。

仕事や子育て、介護など、社会や家庭で担う役割が大きくなり、この世代。自分自身の健康を後回しにしているかもしれません。近年増加している「糖尿病」「悪性新生物」「心疾患」などの生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすためには、生活習慣の見直しや健康に良い習慣を取り入れることが重要です。

健康でいることは、自分自身だけでなく家族やパートナーのためにも大切なことです。まずは、自分自身の健康状態を知るために、1年に1回は健診(特定健診・がん検診など)を受けましょう。

*「健康寿命」とは、健康で自立した生活を送れる期間のこと。

びんびんきもち
めざせ 健康寿命日本一！
健康かわごえ推進プラン
「働き盛りの世代 健診編」
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

4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。

7日(日)	猪熊外科胃腸科医院(胃・外・整外・泌・肛)	新宿町5丁目4-12	☎242-6780
14日(日)	おおひら耳鼻咽喉科(耳)	並木246-1 リヴォーレ中田1階1号室	☎236-0323
21日(日)	いしがみ整形外科クリニック(整外)	豊田町3丁目11-2	☎265-5639
28日(日)	帯津三敬病院(外・内)	大中居545	☎235-1981
29日(祝)	加藤耳鼻咽喉科医院(耳)	笠幡3025-11	☎234-6177
30日(休)	南古谷病院(外・内・脳外・眼・皮)	久下戸110	☎235-7777



- 4月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837
13日(出)・27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。
- 4月のごみの祝日等収集日 収集管理課 ☎239-5058
29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)
▶ 30日(休)＝可燃ごみ(火・金コース)、その他プラスチック製容器包装(火コース)。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 平成31年3月1日現在

人口352,935人(男=176,666人、女=176,269人) 前月比 -83人 世帯数158,103世帯 前月比 +54世帯

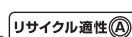
広報川越1435

「声の広報川越(CD)」「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。
☎224-5495 ☎225-2171

- 発行日/平成31年3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/>
☎049-224-8811(代表) ☎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。



Fontworks
UD Font