

ストレスを貯めすぎないために ~対処法を知りましょう~

■生活習慣を整える

これまでの生活と違う環境になると、睡眠不足になったり、偏った食事生活になったりして、ストレスとなることがあります。できるだけ睡眠をとり、バランスのとれた食事、適度な運動を行うように心掛けましょう。



■リラックス方法を見つける

散歩や趣味、お風呂でくつろぐなどリラックス方法を見つけましょう。ストレスを感じたときは、早めに自分に合った方法でリラックスしましょう。



■1人で悩まない

環境が変わると今までなかった心配ごとが出てくることがあります。1人で悩まず、家族や友人など誰かに話してみましょう。話すだけでも気持ちが楽になることがあります。



春は進学、就職、引越など環境の変化が多い季節です。急な環境の変化は、想像以上にストレスがかかり、心や身体のバランスを崩してしまうことがあります。適度なストレスは良い刺激になりますが、過度になりすぎると、「いらいらする」「落ち着かない」「頭が痛い」「眠れない」「食欲がない」など、さまざまな不調につながります。この不調に「できるだけ早めに気づき対処する」ことが大切です。日ごろからストレスへの対処法を知り、ストレスを貯めすぎないようにしましょう。

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。

1日(日)	かすみクリニック(胃、内、外、肛、呼)	的場2836-33	☎232-4560
8日(日)	霞ヶ関眼科クリニック(眼)	霞ヶ関東2丁目11-13	☎232-2119
15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
22日(日)	おおひら耳鼻咽喉科(耳)	並木246-1 リヴォール中田1階1号室	☎236-0323
29日(祝)	渋谷整形外科(整外、リハ)	天沼新田117-3	☎232-6377
30日(休)	加藤耳鼻咽喉科医院(耳)	笠幡3025-11	☎234-6177



TOKYO 2020

開催会場

- 4月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837
14日(土)・28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
4月30日(休)=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)

川越市公式 SNS



人口と世帯数 平成30年3月1日現在

人口352,270人(男=176,384人、女=175,886人) 前月比-99人 世帯数156,091世帯 前月比+1世帯

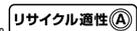
広報川越1411

- 発行日/平成30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/ 市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171
- 編集/広報室

「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

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