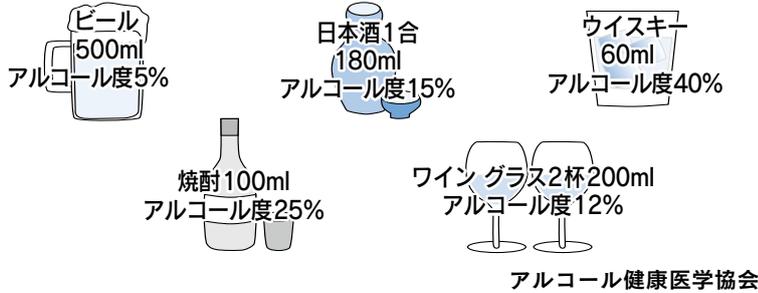


適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

～ 1日のアルコールの適量 ～



行動目標
● 多量に飲酒をしないようにします
 過度の飲酒は、肝機能障害や循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の要因となります。さらに長期にわたる多量飲酒は、アルコールへの依存や飲酒運転による交通事故等の社会的な問題の引き金になることもあります。アルコールの適量を知り、お酒と上手に付き合います。

びんびんきりり

めざせ 健康寿命日本一!
 健康かわごえ推進プラン「アルコール編」

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

1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(祝)	赤心堂病院(外、整外、内、産、婦)	脇田本町25-19	☎242-1181
2日(土)	本川越病院(外、内、消外、消内)	中原町1丁目12-1	☎222-0533
3日(日)	池袋病院(小、外)	笠幡3724-6	☎231-1552
10日(日)	康正会病院(外、整外、内)	山田320-1	☎223-5711
11日(祝)	川越同仁会病院(精)	新宿町4丁目7-5	☎242-0967
17日(日)	野村眼科医院(眼)	脇田町105アトレ1階118号	☎222-7321
24日(日)	吉武皮膚科クリニック(皮)	的場2244-2	☎233-6861
31日(日)	中村外科(内、消、循、外)	藤間937-3	☎245-3211



川越市シンボルマーク

● 1月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

9日(土)・23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

1月11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27年12月1日現在 人口350,292人(男=175,596人、女=174,696人) 前月比+9人 世帯数151,752世帯 前月比+68世帯

広報川越1357

■発行日/平成27年12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