

行動目標

●禁煙にチャレンジしてみよう

平成25年に実施した市民アンケートでは、喫煙者のうち「たばこをやめたい」と思っている人が38・9%を占め、その主な理由として「健康」を挙げています。



■禁煙の効果

24時間で心臓発作のリスクが低下。数か月で呼吸器症状が改善し、かぜなどの感染症にかかりにくくなる。5年程で肺がんになる確率が半分に減る、といわれています(厚生労働省「eヘルスネットより」)。

禁煙を始めるのに、遅すぎることはありません。効果的な禁煙方法を知り、禁煙にチャレンジしましょう。

禁煙に向けた準備をしよう

- 自分の喫煙パターンを知りましょう
タバコを吸いたくなる時を知ることで、対処方法を考えることができます。
- 禁煙する理由を挙げましょう
動機を明確にすることで、禁煙を継続できます。
- 禁煙開始日を決めましょう
仕事が忙しい時期や宴会の多い時期は、避けましょう。
- 禁煙開始までに、たばこを捨てましょう
喫煙本数を減らすだけでは、1本をよりおいしく感じてしまうため、余計に禁煙が難しくなってしまいます。
- 禁煙補助剤薬を選びましょう
ニコチンパッチやガム、医療機関で処方される内服薬を使ってみましょう。

川越市健康まつり

各種イベントや、医師等による健康相談など。当口直接会場。
日時：11月1日(日)、午前10時～午後3時 会場：ウエスタ川越

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

11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)	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
3日(祝)	中村眼科(眼)	通町22-2	☎227-7277
8日(日)	たかだクリニック(内、消、外、肛)	鯨井新田22-9	☎239-5550
15日(日)	旭町耳鼻咽喉科診療所(耳)	旭町2丁目7-14	☎243-8415
22日(日)	帯津三敬病院(内、外)	大中居545	☎235-1981
23日(祝)	川越胃腸病院(消)	仙波町2丁目9-2	☎225-6888
29日(日)	みよし胃腸クリニック(内、胃、外、肛)	砂新田109-1	☎238-6011

●11月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

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

11月3日(祝)＝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)。

11月23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



川越市シンボルマーク

人口と世帯数 平成27年10月1日現在 人口350,047人(男=175,487人、女=174,560人) 前月比+33人 世帯数151,439世帯 前月比+129世帯

広報川越1353

■発行日/平成27年10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