

めざせ 健康寿命日本一!

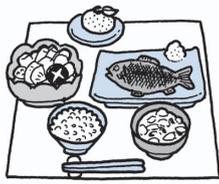
3つの健康づくりアクション

健康づくり支援課 ☎229-4121

健康寿命とは、一生のうち健康で自立した日常生活を過ごすことのできる期間のことです。

市では、病気で医療機関を受診する人の割合が県平均よりも高く、特に脳梗塞・脳内出血の疾患が多い傾向があります。今後、高齢社会がさらに進むことから、生活習慣の改善、生活習慣病の予防や重症化の予防、介護予防などに取り組む必要があります。

そこで市では、健康寿命を延ばすために「ときも健康プロジェクト いきいき川越大作戦」を展開し、バランスよく食べ、よく動き、健康チェックをキャッチフレーズに、「食事」「運動」「健診」の3つをアクションとした健康づくりを進めていきます。主役はもちろん市民の皆さん一人ひとりで。



日常生活の中で、毎日歩くなどの適度な運動、3食バランスのとれた食生活の実践、体重や血圧を測ったり年に1回健康診断を受けて健康状態を把握するなど、自分の心身の状態を知り、自己管理できるように取り組んでいきましょう。

10年後の自分の健康状態や体力に反映します。次回から、3つの具体的なアクションを紹介していきます。



休日に診療を受けられる医療機関

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

6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。

2日(日)	井上医院(内)	元町2丁目8-8	☎222-0326
9日(日)	こうづま眼科クリニック(眼)	岸町3丁目13-3	☎248-1121
16日(日)	喜多町整形外科クリニック(整外・リハ)	喜多町1-22	☎229-3177
23日(日)	片岡耳鼻咽喉科気管食道科医院(耳・気)	的場北1丁目3-9	☎231-3941
30日(日)	かすみクリニック(胃・内・外・肛・呼)	的場2836-33	☎232-4560



川越市シンボルマーク

- 6月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739
8日(土)・22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。
- 収納窓口を午後7時まで延長 収税課 ☎224-5691
6月17日(月)～21日(金)。収税課(本庁舎2階)。市税(国民健康保険税含む)の納付・納税相談などにご利用ください。

川越市公式
モバイルサイト



人口と世帯数 平成25年5月1日現在 人口347,658人(男=174,500人、女=173,158人) 前月比+648人 世帯数146,974世帯 前月比+532世帯

広報川越 1295

- 発行日/平成25年5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 印刷/旬新広社