

びんびんきり

めざせ健康寿命日本一!

健康かわげ推進プラン

「自立の世代・円熟の世代(25～64歳)編」

健康づくり支援課 2019・4・12

目指す姿 +10(プラス・テン)で、無理なく身体を動かしましょう

働き盛りである自立・円熟の世代は、仕事や家事・育児等で忙しい日々の中、運動をする時間が取りづらく、運動不足になりがちです。

日ごろから小まめに身体を動かし、身体活動量を増やすことは、生活習慣病の予防に効果があり、発症リスクを減らすことにつながります。忙しいからと後回しにせず、日常生活の中で、今より1日10分多く身体を動かすことを意識しましょう。

日常生活で+10(プラス・テン)

+10(プラス・テン)とは、生活の中で今より1日10分多く身体を動かすようにする取り組みです。



*アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-(厚生労働省)

川越市で広がるラジオ体操の輪

ラジオ体操は、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動で構成された、3分でできる効率のよい全身運動です。市では、いつでも、どこでも、誰でも気軽に行うことができるラジオ体操を、運動のきっかけ作りの一つとして推進しています。現在、市内29か所の会場ではほぼ毎朝ラジオ体操が行われています。お近くの会場で、ラジオ体操に参加してみませんか。

*市ホームページにて、市内のラジオ体操会場を紹介しています

この時期に大切な生活習慣をチェック!

- 日常の中で+10(プラス・テン)、小まめに身体を動かす
- 野菜の摂取量を増やす
- 睡眠を十分に取る

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)	池袋病院(内、外、整外)	笠幡3724-6	☎231-1552
2日(休)	武蔵野総合病院(内、外)	大袋新田977-9	☎244-6340
3日(火)	三井病院(内、外、整外、泌)	連雀町19-3	☎222-5321
8日(日)	山口病院(精)	脇田町16-13	☎222-0371
9日(祝)	南古谷病院(内、外)	久下戸110	☎235-7777
15日(日)	レディースクリニック小川医院(婦)	上戸296-2	☎233-0310
22日(日)	永倉耳鼻咽喉科(耳)	新宿町1丁目4-17	☎244-2755
29日(日)	萩原眼科医院(眼)	砂新田57-4	☎246-6733



TOKYO 2020



開催会場

- 1月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837
14日(出)・28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。
- ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058
1月9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28年12月1日現在 人口351,718人(男=176,303人、女=175,415人) 前月比+56人 世帯数154,039世帯 前月比+58世帯

広報川越1381

- 発行日/平成28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

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。