

## こころの健康を保つために

### ●いつもと違う自分に気付く

ストレスを受けると、なんとなく気が晴れない、楽しめない、食欲や眠りが普段と違うなど、いつもの自分と違う反応が表れます。

まずは、ストレスに気付くことが大切です。



### ●早めのストレスケア

自分に合ったストレス対処法を日ごろから実践することが大切です。リラクゼーション、ストレッチ、適度な運動、良い睡眠、家族だんらん、友人とのおしゃべりなど、自分が心地良いと思うことがストレスの対処法になります。

いつもと違う自分に気付いたら、早めに対処しましょう。



### ●1人で抱え込まない

ストレスが解消せず、体調が改善しないときは、家族や友人、職場などに相談することも大切です。

今回は、社会的にさまざまな役割を担うようになる「自立の世代」の「こころの健康」についてお伝えします。社会的にも心理的にも自立していくこの年代は、仕事や子育て、介護など多くのストレスを抱えやすい時期です。自分を気遣う余裕がないと、気付かないうちに心身の不調につながる場合があります。

びんびんきりり

めざせ健康寿命日本！

健康かわごえ推進プラン

「自立の世代(25～44歳) こころの健康編」

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

## 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。

3日(祝)	山口病院(精)	脇田町16-13	☎222-0371
4日(日)	南古谷病院(内・外)	久下戸110	☎235-7777
11日(日)	林原皮膚科医院(皮)	鯨井新田6-1 第3今泉ビル2階	☎234-6321
18日(日)	中村眼科(眼)	通町22-2	☎227-7277
23日(祝)	川越くりはら耳鼻咽喉科(耳)	新富町2丁目30-2	☎227-8733
25日(日)	三森整形外科医院(整外)	三久保町6-4	☎222-0515



TOKYO 2020  
開催会場

### ■11月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837

10日(出)・24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。24日(出)は小江戸川越ハーフマラソンの準備のため、市役所南側駐車場が利用できません。公共交通機関のご利用をお願いします。

### ■11月のごみの祝日収集日 収集管理課 ☎239-5058

23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(金コース)。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 平成30年10月1日現在

人口352,990人(男=176,704人、女=176,286人) 前月比 -54人 世帯数157,779世帯 前月比 +36世帯

## 広報川越1425

■発行日/平成30年10月25日(毎月10日・25日発行)

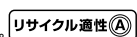
■発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>  
☎049-224-8811(代表) ☎049-225-2171

■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。

「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

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  
UDFont