

健康を維持・増進するために「運動」は欠かせません。しかし、忙しい現代で、運動を日常生活に取り入れることが、難しい方も多いのではないのでしょうか。

毎日の生活の中の「歩くこと」を少し意識するだけで、その歩きが「運動」に変わります。

運動を始めるきっかけとして、まず「歩くこと」から意識を変えてみませんか。働いている方は、昼休みを活用するなど、自分のタイミングで、「ウォーキング（意識して歩くこと）」の時間を取り入れることをお勧めします。

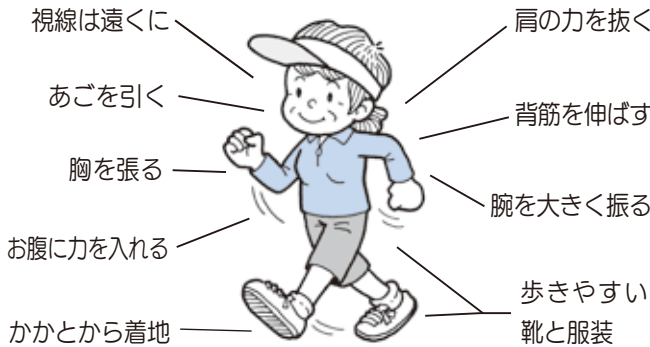
\*「ウォーキング」とは、歩くことを「意識」して、目的や距離、時間などを決めて行う運動です。

## ウォーキングの効果

ウォーキングは、有酸素運動です。有酸素運動を定期的に行うと以下のような効果があります。

- 内臓脂肪を減少させる
- 高血糖、脂質異常、高血圧、動脈硬化等の生活習慣病の予防・改善

## 正しい歩き方



## 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

## 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)	片岡耳鼻咽喉科医院(耳)	的場北1丁目3-9	☎231-3941
9日(日)	霞ヶ関整形外科(整外・リウ・リハ)	的場2218-4 ベルアート201号	☎234-3981
16日(日)	こうづま眼科クリニック(眼)	岸町3丁目13-3	☎248-1121
23日(日)	石丸皮フ科内科医院(皮)	的場北1丁目12-12	☎231-1310
30日(日)	川越駅前胃腸・肛門クリニック(胃内、外、肛外)	脇田町103 川越マイン・メディカルセンター川越2階	☎227-8686



TOKYO 2020

開催会場

■6月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837  
8日(出)・22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。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 令和元年5月1日現在

人口353,351人(男=176,862人、女=176,489人) 前月比+273人 世帯数159,192世帯 前月比+468世帯

## 広報川越1439

■発行日/令和元年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/>  
☎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  
UD Font