

年度替わりの時期は  
窓口が混みあいます

市民課 ☎224-5747

Fax 225-5371

3月中旬から4月上旬の年度替わりの時期は、住所異動などの届け出が多く、窓口が大変混雑します。住民票や戸籍に関する届け出は、同課(本庁舎1階)、市民センター、川越駅西口連絡所で受け付けてきます。お近くの窓口をご利用ください。

事業所税の申告を  
忘れずに



市民税課 ☎224-5637

Fax 226-2540

事業所税とは、都市環境の整備・改善に充てられる目的税です。事業を行う法人・個人で、市内の事業所などの床面積の合計が1000㎡を超える場合、または市内の事業所の従業員数が100人を超える場合は、申告納税が必要です。

なお、床面積の合計が800㎡を超え1000㎡以下の場合、または市内にある事業所の従業員数が80人を超え100人以下の場合には課税されませんが、申告の必要があります。

## 包括連携協定を締結

政策企画課 ☎224-5503  
Fax 225-2895



2月10日に第一生命保険株式会社と包括連携協定を締結しました。

今後は、相互に連携・協力しながら健康増進、文化・スポーツの振興、青少年育成等に取り組み、市民サービスの向上を図るとともに地域の活性化を推進します。

### ●連携項目

- ①健康増進に関すること
- ②文化・スポーツの振興に関すること
- ③子育て支援に関すること
- ④青少年育成・教育に関すること
- ⑤地域・暮らしの安全・安心に関すること
- ⑥市政情報の発信に関すること
- ⑦その他、地域社会の発展および市民サービスの向上に関すること



申告手続き等について詳しくは、お尋ねください。

軽自動車等の手続きは  
お早めに

市民税課 ☎224-5637

Fax 226-2540

軽自動車・原動機付自転車・二輪

車などは、4

月1日を基準

日として軽自

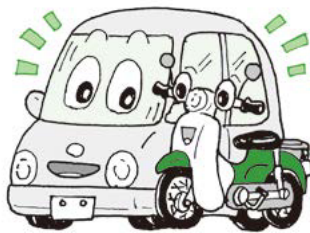
動車税種別割

が掛かりま

す。

廃棄や譲渡

などです。



所有していない、または登録内容に変更がある場合は、基準日までに各窓口で手続きをしてください。手続きの内容により、持ち物が異なります。詳しくは、各窓口にお尋ねください。

●原動機付自転車(125cc以下)・

小型特殊自動車⇨同課(本庁舎2

階)

●二輪の軽自動車(125ccを超え

250cc以下)・二輪の小型自動

車(250ccを超える)⇨関東運輸

局埼玉運輸支局所沢自動車検査登

録事務所(所沢市牛沼688-1)

☎050-5540-2029

●軽自動車(二輪・四輪)⇨軽自動車

検査協会埼玉事務所所沢支所(入間郡三芳町北永井360-3)  
☎050-3816-3111

重度心身障害者医療費  
受給者証の更新について

高齢・障害医療課

☎224-6195

Fax 224-7318

毎年8月1日または10月1日に受給者証の更新があります。市が所得を確認し、基準を満たした方に新しい受給者証を郵送します。市が所得情報を把握できない場合には支給停止となりますので、所得がない方も住民税申告を行ってください。

**仮徴収  
(年金からの差し引き)  
を行います**



令和3年度に国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料・個人住民税が年金から差し引かれていた方は、引き続き4月から仮徴収を行います。差し引き額は今年2月と同額です。ただし、個人住民税は令和3年度の公的年金等に係る年税額の6分の1に相当する額となります。

それぞれの金額は、昨年中の収入状況を基に6・7月に決定し、通知書を郵送します。決定額と仮徴収済みの差額は、8月以降分で調整します。詳しくは、次の各課にお尋ねください。

内容	担当課
国民健康保険税	国民健康保険課 ☎2224-5833 ☎2224-7318
介護保険料	介護保険課 ☎2224-5817 ☎2224-5384
後期高齢者医療保険料	高齢・障害医療課 ☎2224-5842 ☎2224-7318
個人住民税	市民税課 ☎2224-5640 ☎2226-2540

**国民年金の手続きを  
忘れずに**

市民課 ☎2224-5764  
☎2226-5091

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の方が加入する公的年金制度です。加入者は第1号被保険者(自営業者や学生など)・第2号被保険者(会社員や公務員)・第3号被保険者(第2号被保険者の被扶養配偶者)に分かれます。

会社などを退職した時や配偶者の扶養から外れた時は届け出が必要です。手続きに必要な物は左表をご確認ください。

**令和4年度の国民年金保険料**

4月から来年3月までの国民年金保険料は、月額1万6590円です。納付書は、日本年金機構から4月上

こんな時	手続きに必要な物	届出先
会社などを退職した	年金手帳・退職証明書または健康保険資格喪失証明書など・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)	市民課(本庁舎1階)・市民センター・川越駅西口連絡所・川越年金事務所
配偶者の扶養から外れた	年金手帳・健康保険資格喪失証明書など・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)	市民課(本庁舎1階)・市民センター・川越駅西口連絡所・川越年金事務所

旬に送付されます。また、国民年金保険料をまとめて前払い(前納)すると割り引きされる制度があります。現金での納付以外に口座振替・クレジットカード・インターネットによる納付も可能です。詳しくは、川越年金事務所 ☎242-2657 にお尋ねください。

**学生納付特例**

20歳以上の学生で、本人の所得が少なく保険料の支払いが困難な場合は、申請により保険料の納付が猶予される制度です。令和3年度に特例が承認されて、令和4年度も引き続き同じ学校に在学する方は、日本年金機構から送付されるハガキ形式の申請書に必要事項を記入して返送してください。ただし、在学する学校等が変わった方、申請書が届かなかった方は、窓口での申請が必要にな

ります。なお、令和4年度の申請は、4月1日(金)から受け付けます。

対象：大学・短大・高校・高等専門学校・専修学校などに在学する20歳以上の学生(所得制限あり)

手続きに必要な物：新学年の学生証 または在学証明書(原本)、年金手帳、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)

受付窓口：市民課・市民センター・川越駅西口連絡所・川越年金事務所  
\*2年1か月前までさかのぼって申請する場合は、在学期間を証明する書類が必要です。

**年金手帳が廃止されます**

市民課 ☎2224-5764  
☎2226-5091

4月1日(金)以降に初めて年金制度に加入された方には、年金手帳の交付に変わり、①基礎年金番号、②氏名および生年月日、③通知書の交付年月日を記載した「基礎年金番号通知書」が交付されます。なお、現在お持ちの年金手帳は、今後も基礎年金番号を明らかにする書類として利用できます。ただし、紛失された場合には、基礎年金番号通知書が交付されます。詳しくは、川越年金事務所 ☎242-2657 にお尋ねください。

# 障害のある方の手当等のお知らせ

障害者福祉課 ☎224・5785

Fax 225・3033

申請は随時受け付けています。

申請時に必要な書類や所得要件はそれぞれの手当て異なりますので、詳しくは、市ホームページを確認するか同課にお尋ねください。



手当について

## ■在宅心身障害者手当

対象：市内に住所を有し、身体障害者手帳1〜3級・療育手帳A〜B・精神障害者保健福祉手帳1・2級のいずれかをお持ちの方で、手当の対象となる等級の手帳を取得していれば対象になります。

\*65歳以上の方でも、平成21年12月31日以前に前記の等級に該当する手帳を取得していれば対象になります。  
\*施設に入所中の方や市民税が課税されている方は対象となりません。受給中の方が施設に入所した場合は、必ず同課までご連絡ください。  
\*支給額は等級や年齢によって異なります。

## ■特別障害者手当

対象：20歳以上で身体または精神の重度障害により、日常生活で常時、特別の介護を要する状態にあり、障害基礎年金1級程度の障害が重複するか、同程度以上と認められる方

\*施設に入所中の方または3か月を超えて入院中の方は、手当を受けられません。

支給額：月額2万7350円

\*支給額は年度によって変更があります。

## ■障害児福祉手当

対象：20歳未満で、①身体障害者手帳1級の一部・2級の一部の方、②療育手帳A相当の方、③精神障害・血液疾患・肝臓疾患などで①②と同程度の障害を有する方

\*施設に入所中の方は手当を受けられません。

支給額：月額1万4880円

\*支給額は年度によって変更があります。

## 福祉タクシー利用券・ガソリン利用券



タクシーの初乗り運賃補助または、ガソリンの費用助成を希望する方は、障害者手帳・車検証(ガソリン利用券希望の方のみ)を持参し、同課に申請してください(市ホームページからも可)。

なお、既に福祉タクシー利用券またはガソリン利用券の登録がお済みの方には、令和4年度分の利用券を3月下旬に送付します。

対象：身体障害者手帳1・2級、療育手帳A・A、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかの交付を受けている方

## 令和3年交通事故発生状況

防犯・交通安全課

☎224・5721

Fax 224・6705

昨年、市内で発生した交通事故件数は、人身事故が1041件で、死者数が6人でした。人身事故は前年と比較して63件増加しています。また、死者数は、前年よりも1人下回る結果となりました。

死亡事故のうち、高齢者が関係する事故や交差点付近での事故が多くなっています。交通事故を防ぐため、次のような点に注意が必要です。

- 横断歩道は、歩行者優先です
- 歩行者が横断歩道を横断し、死亡する事故が発生しています。近くに横断歩道がある場所では、必ず横断歩道を渡りましょう
- 高齢歩行者は、特に左から来る車に注意して道路を横断しましょう
- 夜間外出時は明るく目立つ色の服装をして反射材を着用しましょう
- 自転車で進路変更や交差点を横断する際は、特に注意して運転しましょう。ハンドサインをしても、周囲を確認せずに進路変更等をするのは危険です。後方を言め、周りをよく見て、安全に運転しましょう

こども医療費・ひとり親家庭等医療費の受給資格がなくなる方へ

高齢・障害医療課

☎224-6195

☎224-7318

3月31日(休)でこども医療費またはひとり親家庭等医療費の受給資格が終了する方のうち、一定の障害がある方は、重度心身障害者医療費支給制度の登録を行ってください。登録することで、引き続き保険診療の一部負担金などの医療費の助成を受けることができません。

\*精神障害者保健福祉手帳1級で受給資格登録をした場合、精神病床への入院費用は対象外となります。

対象：こども医療費・ひとり親家庭等医療費の受給資格が3月31日(休)で終了する方で、次のいずれかに該当する方

①身体障害者手帳1～4級の方

②療育手帳(A)～(B)の方

③精神障害者保健福祉手帳1級の方

\*平成27年4月1日以降に65歳以上で新たに障害の程度が該当の等級になった方は対象外です。

\*対象の方に所得がある場合は、助成対象外となる場合があります。

\*こども医療費、ひとり親家庭等医療費の受給資格期間は、それぞれの受給者証に記載されていますので、ご確認ください。

必要書類：障害の程度を証明する物(身体障害者手帳等)、健康保険証、本人または保護者名義の通帳など振込先口座が分かる物、マイナンバーがわかる物、本人確認書類(運転免許証等)

申し込み：3月31日(休)までに必要書類を持参の上、直接同課  
\*4月1日(金)以降も手続きは随時可能ですが、手続きをした翌日以降の医療費が助成対象となります。

パパ・ママ応援ショップ優待カードが新しくなります

こども育成課 ☎224-5724  
☎224-6705



有効期限が2022(令和4)年3月末日となっている現行の優待カードを2025(令和7)年3月末日まで有効の新しいカードに更新します。

なお、県公式スマートフォンアプリ「まいたま」内「パパ・ママ応援ショップサブアプリ」をご利用の方は、自動的に新しいカードに切り替わるため、更新手続きは不要です。

この機会に便利なアプリ版カードをぜひご利用ください。

対象…18歳に達して次の3月31日を迎えるまでの子(県内在住、在園、在学のいずれか)または妊娠中の方がいる世帯

新しい「優待カード」の配布方法(3月1日から配布開始)

- 18歳に達して次の3月31日を迎えるまでの子(県内在住、在園、在学のいずれか)がいる世帯
- 既に母子健康手帳の交付を受けている世帯

こども育成課(本庁舎3階)・市民センター・川越駅西口連絡所で、子の年齢がわかる公的書類(保険証など)を確認して配布します。

●3月1日以降に母子健康手帳の交付を受ける世帯

市民課(本庁舎1階)・市民センター・子育て世代包括支援センター(U\_PLACÉ 3階)・健康づくり支援課(総合保健センター)で、母子健康手帳と同時に配布します。

\*最新の県内協賛店舗の情報は、埼玉県結婚・妊娠・出産・子育て応援サイト(右の2次元コード)で検索できます。



まいたま



### 協働事業の募集

地域づくり推進課

☎224-5705

☎224-6705

詳しくは、3月1日(火)から同課(本庁舎3階)等で配布する応募要項をご確認ください(市ホームページからもダウンロード可)。

応募期間：3月1日(火)～4月15日(金)

#### 市民の皆さんからの提案による「提案型協働事業」

地域のさまざまな課題を解決するため、市民活動団体等が主体的に取り組む協働事業を募集します。

#### 市が提案する「協働委託事業」

市が提案する4つの事業について、市と協働で実施する市民活動団体等を募集します。

#### ①こえど市民活動ネットワークプロジェクト

市内の市民活動団体間のネットワークづくりや個人が活動を始めるきっかけとなるよう、団体インタビュー、オンラインミーティング、シンポジウムの開催等を行います。

#### ②イーブンライフィン川越

男女共同参画社会の実現を目指し、市民への啓発と男女共同参画の

理解を深めるためにイベント(講演会、研修会等)を開催します。

#### ③子育て情報誌作成

子育て中の方や、これから子育てする方が安心して子育てができるよう、行政の制度、各種相談窓口、出産・子育てに関する情報などを紹介する情報誌を作成します。

#### ④かわこえエコツアー

環境に対する理解を深めるために、市内の環境スポットを見学し、講師から説明を受けます。



提案型協働事業



協働委託事業

#### 都市計画審議会委員を公募

#### 都市計画課



☎225-9800

市が行う都市計画の決定および変更などを審議し、市民の皆さんの意見を反映させるため、都市計画審議会委員の一部を公募します。

任期：委嘱の日(令和6年5月31日)

対象：次の全てを満たす方①都市計画、まちづくりに関心がある市内在住の20歳以上、②平日昼間に4回程度開催される会議に出席でき

る、③令和4年6月1日現在で市の他の附属機関などの委員でない

定員：2人(選考) 申し込み：任意の用紙に審議会名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業・主な経歴を明記し、小論文(川越市のまちづくりへの私の提案)(1000字程度)を添えて、3月25日(金)(消印有効)までに郵送または直接同課(郵送の場合)

〒350-8601川越市役所都市景観課。市ホームページからも可)

☎222-5399

☎222-5396

#### 市立博物館協議会委員を公募



市立博物館 ☎222-5399

☎222-5396

博物館の運営に広く市民の皆さんの意見を反映させるため、博物館協議会委員の一部を公募します。

任期：7月30日(土)から2年間 対象：次の全てを満たす方①市内在住・在勤・在学(20歳以上)、②7月1日現在、市その他の附属機関の委員でない、③平日昼間に2回程度開催される会議に出席できる 定員：5人(選考) 申し込み：同館またはホームページにある応募用紙に必要な事項を記入し、「私の考える博物館」400字詰め原稿用紙2枚以内(原稿用紙は市販のものまたはホームページ上の原稿用紙を使用すること)を添えて4月2日(土)(必着)までに郵送または直接同館(郵送の場合は、封書表面に「協議会委員応募」と朱書きの上、〒350-0053川越市郭町2-30-1・市立博物館。市ホームページからも可)

#### 都市景観審議会委員を公募



都市景観課 ☎224-5961

☎225-9800

都市景観事務および屋外広告物事務を審議し、市民の皆さんの意見を反映させるため、都市景観審議会委員の一部を公募します。

任期：委嘱した日(令和6年6月5日)

対象：次の全てを満たす方①市内在住の20歳以上、②市他の附属機関等の委員でない、③平日昼間に2回程度開催される会議に出席できる 定員：2人(選考) 申し込み：任意の用紙に審議会名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業・主な経歴を明記し、小論文「市民から見た川越の景観と今後の展望につ

て」(1000字程度)を添えて、3月25日(金)(消印有効)までに郵送または直接同課(郵送の場合は〒350-8601川越市役所都市景観課。市ホームページからも可)

# 地区計画、ご存じですか

住みよい環境の整備や豊かな自然の保全など、その地区の特性に応じたきめ細やかなまちづくりのため、市内の一部の地域では地区計画が定められています。住民の皆さんの意向を反映し、より地区の実情に合ったまちづくりを進めます。

## ■地区計画って何？

生活に身近な地区を単位として、建築物の建て方や用途などについて、地区の特性に応じたルールを定めた、都市計画法に基づく制度です。

## ■どんなルールがあるの？

地区計画では、建築物の用途の制限、建築物の最高高さや最低敷地面積、壁面の位置、垣・柵の構造制限などを定めています。地区計画のルールは地区によって異なります。

## ■工事着手の30日前までに届け出が必要ですよ！

地区計画が定められている区域内で、建築物の新築・増築・改築や工作物の新築・増築などの工事を行うときは、工事着手の30日前までに同課(本庁舎5階)へ届け出が必要です。

地区のルールによっては、建築確認申請が不要な小規模な増築、垣・柵の設置、物置・車庫の設置等でも届け出が必要な場合があります。事前にご確認ください。

## ●未届けでの設置が多い行為の例

### ●ブロック塀やフェンスなどの設置

↓「垣又は柵」の構造の制限」に該当する場合があります。

### ●屋根付き車庫や屋根付き駐輪場、物置などの設置

↓「壁面の位置の制限」や「遮蔽率」、「容積率」などに該当する場合があります。

地区計画は、地区内の土地を持つ皆さんとの合意に基づいて決定しています。地区の皆さん一人ひとりがルールを守ることで、その地区の環境が保たれます。地区計画が定められている区域内にお住まいの方や、これからお住まいになる方は、計画の内容をご確認の上、必要な届け出をお願いします。



お問い合わせ先

都市計画課

TEL 224-5945  
FAX 225-9800



地区名	位置
川鶴笠幡地区	川鶴2丁目・3丁目の各一部
川越笠幡水久保地区	大字笠幡字水久保地内
霞ヶ関地区	伊勢原町1丁目～5丁目の全部、的場新町の一部
南古谷駅西地区	泉町の全部、大字大中居字西の一部、大字南田島字堤外の一部
四都野台地区	四都野台の全部
上戸新町地区	上戸新町の全部
藤木地区	藤木町の一部
笠幡東前原地区	大字笠幡字東前原の一部、大字的場字鉄砲場の一部
大塚新田南大塚地区	大塚新町の一部
川越駅西口地区	新宿町1丁目の一部、旭町1丁目の一部
鴨田地区	大字鴨田の一部、芳野台3丁目の全部
西部地域振興ふれあい拠点地区	新宿町1丁目の一部
新河岸駅周辺地区	大字扇河岸・大字砂・大字砂新田の各一部
東田町地区	東田町の一部
本川越駅西口周辺地区	中原町2丁目の一部、新富町1丁目・2丁目の一部
霞ヶ関駅北口周辺地区	大字的場の一部
増形地区	大字増形の一部

## ごみ処理とびっくす 引越しシーズン、 多量のごみはどう捨てる？

資源循環推進課 ☎239-6267  
☎239-5054

3月と4月  
は、引越しな  
どで多量のご  
みが出やすい  
時期です。引  
越しのごみを



一度に処分するときは、市の処理施設に直接持ち込めます。可燃や不燃など品目の違うごみを同時に持ち込むことはできませんが、袋を分けるなど、あらかじめ分別をしてください。ご協力をお願いします。

普段利用している集積所に多量のごみを出すと、他の利用者がごみを出せなくなったり通行の妨げになったりすることがあります。集積所に出す場合は、必ず少量ずつ何度かに分けるようにしてください。

\*詳しくは、この広報川越と同時期に配布される「令和4年度家庭ごみの分け方・出し方」をご確認ください。

## やってみませんか？ 集団回収

資源循環推進課 ☎239-6267  
☎239-5054

集団回収は地域に住む皆さんの自主活動として、各家庭から資源物を回収し一定の場所に集め、取扱業者に引き渡すリサイクル活動です。ごみの減量・資源化の促進に効果があり、市からの報償金もあります。

### ■今年度の集団回収優良団体の紹介

ごみの減量・資源化を推進し、優秀な実績を収めた団体は、みどり会育成会、わかば子ども会育成会、砂新田下自治会、水久保自治会、砂新田一丁目自治会、オリオン、霞ヶ関東中PTA、NPO法人あゆみ あゆみ工場の8団体です。



## 引越し時期の分散にご協力ください

交通政策課 ☎224-5519  
☎225-9800

現在、トラック運送事業において、少子高齢化や長時間労働などによるドライバー不足が深刻な課題となっています。

さらに、引越しシーズンとなる3~4月は引越しの件数が多く、特に3月は通常月の2倍にもなります。そのため、いつも以上にドライバーや車両が不足し、希望通りの対応が難しくなっているのが現状です。

トラブルなくスムーズに引越しを行うためにも、これから引越しされる方はピーク時期を避ける等のご協力をお願いします。



「引越安心マーク」は、(公社)全日本トラック協会が認定する引越優良業者のマークです。

引越事業者選びで悩んだらこのマークを目印にしましょう。

## 芳野地区・山田地区で 大型貨物自動車等の通行禁止規制が始まります

防犯・交通安全課 ☎224-5721

☎224-6705



3月末を目安に芳野地区と山田地区の一部の道路において埼玉県公安委員会(窓口は川越警察署)により終日大型貨物自動車等の通行禁止規制が始まります。

規制する道路については下図または市ホームページの地図をご確認ください。

皆様のご理解とご協力をお願いします。



### ～ひとくち情報～ ミニ・インフォメーション ～ひとくち情報～

#### ●3月の土曜納税相談日のお知らせ 収税課 ☎224-5837 ☎226-2538

3月12日(土)午前9時～正午(受け付けは午前11時30分まで)。なるべく電話での相談をお願いします。入り口は、本庁舎西側地下1階休日・夜間入り口です。課税についての問い合わせや、国民健康保険の加入および脱退の手続きはできません。

#### ●デマンド型交通かわまる 乗降場の移設について 交通政策課 ☎224-5519 ☎225-9800

川越救急クリニックの移転に伴い、地区1(芳野・古谷・南古谷・本庁の一部)の乗降場「B105川越救急クリニック」を移設しました。利用の際はご注意ください。

#### ●川越シャトル「仙波町二丁目市営住宅前」バス停廃止のお知らせ 交通政策課 ☎224-5519 ☎225-9800

危険バス停に指定されている同バス停は、付近に代替地確保が困難なため3月31日(木)をもちまして廃止します。

#### ●温暖化対策報告書の公表 環境政策課 ☎224-5866 ☎225-9800

令和2年度の進捗状況をまとめた「川越市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)」の年次報告書を、3月1日(火)から同課(本庁舎5階)・情報公開コーナー(東庁舎1階)・市民センター・公民館・図書館・市ホームページで閲覧することができます。また、同報告書に対する意見・提案を、3月25日(金)まで同課で受け付けます(ファクス可)。

#### ●環境基本計画・緑の基本計画年次報告書の公表 環境政策課 ☎224-5866 ☎225-9800

令和2年度の進捗状況をまとめた同報告書を、3月4日(金)から同課(本庁舎5階)・情報公開コーナー(東庁舎1階)・市民センター・公民館・図書館・市ホームページで閲覧することができます。また、同報告書に対する意見・提案を、3月25日(金)まで同課で受け付けます(ファクス可)。

#### ●斎場市民聖苑利用説明会 斎場 ☎226-0090 ☎226-7088

3月27日(日)午前9時～▶午前10時30分～。対象は市内在住。各定員10人。申し込みは電話で斎場。

#### ●市役所本庁舎の空調設備等改修工事を実施中 管財課 ☎224-5633 ☎225-2895

3月中旬から1階ロビーの待合スペースなどが狭くなります。また、駐車場が一部変更になり駐車台数が少なくなっています。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、窓口業務は通常どおり行います。

#### ●広報川越に掲載する広告を募集します 広報室 ☎224-5495 ☎225-2171

主な掲載場所は「催し・募集」の下段です。募集方法など詳しくは、広報川越4月号でお知らせします。



# 上手なセルフチェックで 健康な自分を保ちましょう☆

健康づくり支援課 ☎229-4125  
☎225-1291

厚生労働省では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために、3月1日から8日を女性の健康週間とし、女性の健康づくりに取り組んでいます。

この週間をきっかけに、ご自身の健康について今一度見直してみませんか？

3月1日から8日は  
女性の健康週間です



## 1. 運動は無理なく楽しく続けましょう

適度な運動は、自律神経の働きを活発にし、全身の血行を促します。生活習慣病予防やストレス解消にも有効です。ウォーキングや、ラジオ体操等は手軽に始められる運動としておすすめです。

また、市ではシェイプアップ運動教室等の教室を開催しています。詳しくは、広報川越や市ホームページをご確認ください。(今年度の受け付けは終了しました)



ラジオ体操



健康マイレージ



シェイプアップ  
運動教室

## 2. 「やせ」も「肥満」も要注意です

無理なダイエットによる「やせ」は無月経や低体温などの原因になり、妊娠中の過度な体重制限は赤ちゃんにも大きな影響があります。

また、「肥満」は生活習慣病やホルモン分泌の乱れを引き起こし、月経不順や不妊の原因となります。

食事や運動等の生活スタイルの見直しやBMI(体格指数)を目安に体重をコントロールしていきましょう。

★BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

やせ	18.5未満
ふつう	18.5~25未満
肥満	25以上

\*18~49歳の基準値です。



## 3. タバコはNG、お酒は控え目に

喫煙は美容や健康の大敵であり、妊娠や出産、またお子さんの成長にも悪影響を及ぼします。

飲酒は、1日に缶チューハイ(350ml) 1/2本程度を目安にし、妊娠中、授乳期の飲酒はやめましょう



## 4. 体を冷やさないようにしましょう

冷えは月経不順や不妊などの原因になります。春先もまだ手足が冷えやすい時期です。

室内での寒さは、ひざ掛けや上着で対策する、湯船につかる、体を温める食べ物をとるなど、普段から体を冷やさないように気を付けましょう。

## ♣️ 困ったら一人で抱え込まないで ♣️ ~いつでも相談してください~

市では、女性の健康相談を実施しています。「気になる事はあるけれど、受診をする必要があるのか分からない」「相談できる人が近くにいない」等のときは、市の「女性の健康相談」窓口をご利用ください。

その他、女性の健康に関する窓口もあわせて紹介します。

### 女性の健康相談

思春期、妊娠、避妊、不妊、不育症、更年期障害、婦人科疾患(乳がん、子宮がん等)について助産師・保健師が相談に応じます。

☎229-4125  
(健康づくり支援課)

(祝・休日・年末年始を除く  
月~金曜日、午前9時~正午、  
午後1時~4時)



女性の  
健康相談

### がん検診

がんは早期発見が大切です。自覚症状がなくても、定期的に検診を受けましょう。(今年度の申し込みは終了しました)

☎229-4126  
(健康管理課)



がん検診



### にんしんSOS埼玉

思いがけない妊娠等に関する相談窓口です。一人で抱え込まず、相談してください。

☎050-3134-3100

(午後4時~午前0時、受け付けは  
午後11時まで・年中無休)

●メールでの相談は右の2次元コードから。24時間相談を受け付けます。  
(返信に2日ほどかかる場合があります)



メール相談