

# めざせ 健康寿命日本一!

## いきいき川越大作戦「運動編」

健康づくり支援課 ☎229-4121

健康寿命を縮めてしまう原因のひとつに、骨や筋肉、関節、神経などの身体を動かす機能が低下することで起る「関節疾患」や「転倒・骨折」があります。若いうちは関係ないと思われがちですが、骨密度や筋肉の量のピークは20〜30歳代です。便利な生活に慣れて運動不足が続くと、骨や筋肉が衰えやすくなります。年齢を重ねても自分の足で歩き、健康で長生きをするためには、若いうちから意識して身体を動かす習慣が必要です。今からでも、遅くはありません。普段の生活の中で、1日10分多く身体を動かすように意識してみよう。

今回は、おなか、太ももの筋肉を使う運動を紹介し、椅子に座ったままできるので、自宅やオフィスでも気軽に筋力トレーニングができます。

\*健康寿命＝一生のうち健康で自立した日常生活を送れる期間

### いつでもどこでも筋力トレーニング

- ①椅子に座って、背筋を伸ばします。
  - ②片足を床から少し持ち上げ、膝を胸の方向に引き寄せます。
  - ③上げた足を床につかない所まで下ろし、再び胸に引き寄せます。
  - ④10回くり返し、反対の足も同様に行います。
- \*痛みを感じた場合は、中止してください。



#### ポイント

呼吸は止めず、太もも・お腹の筋肉を意識しながらゆっくりと行いましょう。

## 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

## 10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。

6日(日)	たむら眼科(眼)	連雀町26-2	☎225-2295
13日(日)	池袋病院(内・外・整外)	笠幡3724-6	☎231-1552
14日(祝)	西川病院(精)	砂久保161-23	☎246-0011
20日(日)	廣原整形外科クリニック(整外・リハ)	寿町1丁目2255-1	豊栄ビル1階 ☎249-2331
27日(日)	川越耳鼻咽喉科医院(耳)	脇田本町11-2	M・T・E・Cビル6階 ☎243-8600

### ●10月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

12日(土)・26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。

### ●収納窓口の延長 収税課 ☎224-5691 医療助成課 ☎224-5842

10月21日(月)～25日(金)、午後7時まで延長。市税(国民健康保険税含む)＝収税課(本庁舎2階)、後期高齢者医療保険料＝医療助成課(本庁舎2階)。納付・納税相談などにご利用ください。

### ●ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058

10月14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)。



川越市シンボルマーク

川越市公式  
モバイルサイト



人口と世帯数 平成25年9月1日現在 人口348,342人(男=174,804人、女=173,538人) 前月比+104人 世帯数147,606世帯 前月比+98世帯

## 広報川越 1303

■発行日/平成25年9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

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。

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。

