

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

運動不足になりがちなとき、今より1日10分多くからだを動かすことが、心臓病などの生活習慣病や高齢者の寝たきり、認知症などの予防に効果があります。からだを動かすことには、洗濯物を干す等の家事や通勤・通学、子どもと屋外で遊ぶなどの活動も含まれます。毎日の生活の中で、意識してからだを動かして、健康寿命を延ばしましょう。

からだを動かす目安は、1日合計60分、65歳以上の方は1日合計40分です。運動習慣のある方は、継続しましょう。今回は、気軽に実践できる運動、ウォーキングのポイントを紹介します。まずは、プラス10分歩くことから始めてみませんか？

*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

ウォーキングのポイント

いつもより歩幅を広くして、早く歩いてみましょう。



- 体調が悪いときは無理をしないでください。
- 病気や痛みがある場合は、医師などの専門家に相談してください。

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

8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。

4日(日)	みよし胃腸クリニック(内・胃・外・肛)	砂新田109-1	☎238-6011
11日(日)	レディースクリニック小川医院(産婦)	上戸296-2	☎233-0310
18日(日)	島田整形外科医院(整外)	中原町2丁目1-4	☎222-3576
25日(日)	鶴ヶ島眼科クリニック(眼)	鯨井新田6-1 第3今泉ビル2階	☎234-2015



川越市シンボルマーク

●8月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

10日(土)・24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。

●収納窓口を午後7時まで延長 収税課 ☎224-5691

8月19日(月)～23日(金)。収税課(本庁舎2階)。市税(国民健康保険税含む)の納付・納税相談などにご利用ください。

川越市公式
モバイルサイト



人口と世帯数 平成25年7月1日現在 人口348,082人(男=174,711人、女=173,371人) 前月比+114人 世帯数147,400世帯 前月比+119世帯

広報川越 1299

■発行日/平成25年7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。

