

めざせ 健康寿命日本!

いきいき川越大作戦「運動編」

健康づくり支援課 ☎229-4121

寒い季節になりました。ついつい外出を控えてしまったり、運動の機会が減ったりしていませんか。家の中でも、ちょっとした心がけで身体を動かすことができます。例えば、年末の大掃除。単に掃除をするだけではなく、動作を大きくするよう意識しましょう。肩から腕を動かして風呂掃除をする、できるだけ遠くまで腕を伸ばして窓を拭く、かかとを少し上げて机を拭くなどの工夫で、掃除をしながら運動ができます。

今回は、モップや掃除機をかけながらできるストレッチを紹介します。アキレスけんを伸ばし足首を柔軟にすることで、足先に血液が回り、全身の血行が促進されます。

身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。自身の生活を振り返って、運動不足だと感じている方は、今より少し身体を動かす時間を増やし、健康寿命を延ばしましょう。

*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

掃除をしながらストレッチ

- ①足を前後に開き、両足のかかとを床に着ける
- ②前に出した足の膝を軽く曲げ、後ろに引いた足のアキレスけんを伸ばす
- ③7秒くらい数えたら足を入れ替える
- ④2～3回繰り返す

ポイント

- 呼吸は止めない
- 反動をつけず、痛くない範囲でじわじわ伸ばす
- 伸びている筋肉を意識する



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

1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。

1日(祝)	武蔵野総合病院(内・外・整外・脳外)	大袋新田977-9	☎244-6340
2日(休)	赤心堂病院(整外・産・婦・内・外)	脇田本町25-19	☎242-1181
3日(金)	本川越診療所(脳外・外・内・消外・消内)	中原町1丁目11-5	☎222-0533
5日(日)	中内皮膚科(皮)	諏訪町21-28	☎242-0540
12日(日)	帯津三敬病院(内・外)	大中居545	☎235-1981
13日(祝)	南古谷病院(内・外)	久下戸110	☎235-7777
19日(日)	藤野整形外科(整外)	下新河岸39-1	☎291-2870
26日(日)	和田眼科クリニック(眼)	南台2丁目13-7 21Bldg 3階	☎291-5510

●1月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

11日(出)・25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。

●確定申告時期の電子証明書発行・更新の手続き 市民課 ☎224-5744

e-Taxで確定申告を行う場合は、電子証明書が必要です。同証明書の有効期間は発行日から3年間です。市民課(本庁舎1階)では、1月11日(出)～3月8日(出)の土曜開庁日にも、電子証明書発行・更新の手続きを行います。

●1月27日(月)～31日(金)、収納窓口の延長 収税課 ☎224-5691

午後7時まで。収税課(本庁舎2階)の窓口を延長します。市税(国保税含む)の納付や納税相談などにご利用ください。



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12月1日現在 人口348,659人(男=174,948人、女=173,711人) 前月比+67人 世帯数147,971世帯 前月比+54世帯

☎ 広報川越 1309

■発行日/平成25年12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