

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

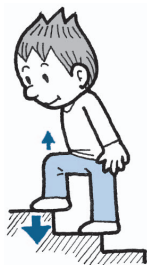
運動をしたくても、なかなか時間が取れないと感じている方はいませんか。日常生活の中には、工夫次第で、運動量を増やせる場面がたくさんあります。例えば、歩いて買い物に行く場合はあえて遠回りする、車は目的地から少し離れた駐車場に止める、電車やバスを利用する際は、一駅手前で降りて歩く、職場内では遠くのトイレを使うなどです。

運動量を増やすために、エレベーターではなく、階段を使うこともお勧めです。階段を使うことで、腰回りや太ももの筋力の強化が期待できます。例えば、3階までは階段を使うよう心掛ける、高層階の場合、最初はエレベーターやエスカレーターを利用しても、途中からは歩くなど、意識して階段を使ってみましょう。少し早めに階段を上ることで、ショキングとほぼ同じくらいのエネルギーを消費することができます。

忙しいときも、発想を変えて運動量を少しでも増やし、健康寿命を延ばしましょう。

階段の上り下りのポイント

上り	①背筋を伸ばし、おなかを引き締め、上体をやや前屈させる ②かかととはげず、つま先で上る ③慣れてきたら、少し早めに上る
下り	①足の裏で階段をしっかり踏みしめる ②片足にゆっくり体重をかけながら下る



ここに効く!
脂肪燃焼、腰・太もも・おしり・ふくらはぎの筋力アップ



安全には気をつけて、必要があれば手すりなどを活用してください。

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

3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)	加藤耳鼻咽喉科医院(耳)	笠幡3025-11	☎234-6177
9日(日)	永倉耳鼻咽喉科(耳)	新宿町1丁目4-17	☎244-2755
16日(日)	林原皮膚科医院(皮)	鯨井新田6-1 第3今泉ビル2階	☎234-6321
21日(祝)	吉田クリニック(整外・脳外・皮・内)	砂新田126-1	☎248-6623
23日(日)	わたり眼科(眼)	藤間164-1	☎240-5088
30日(日)	ちあきメディカルクリニック(内・外・糖内)	南通町2-3 小野沢ビル2階	☎225-0199



川越市シンボルマーク

- ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058
3月21日(祝)=可燃ごみ(火・金コース)、その他プラスチック製容器包装(金コース)
- 3月3日(月)～7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。

川越市公式
モバイルサイト



人口と世帯数 平成26年2月1日現在 人口348,616人(男=174,890人、女=173,726人) 前月比+21人 世帯数148,061世帯 前月比+54世帯

☎ 広報川越1313

■発行日/平成26年2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.kawagoie.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。

