

めざせ 健康寿命日本一!

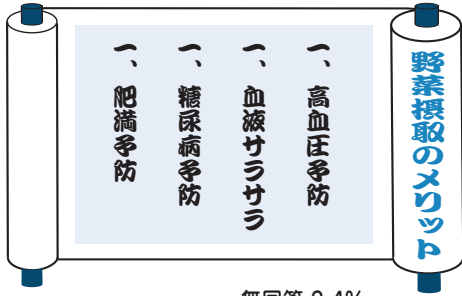
いきいき川越大作戦「食事編」

健康づくり支援課 ☎229-4121

野菜に多く含まれる食物繊維には、腸の掃除をしたり、糖の吸収をゆるやかにして食後の血糖値の上昇を抑えたりする効果や、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。また、カリウムには高血圧の原因のひとつとされるナトリウムの排泄を促す働きがあり、生活習慣病の予防に効果的です。

厚生労働省では、1日に必要な成人1人当たりの野菜摂取量の目標を、350g以上としています。小鉢1皿分の野菜が約70g。1日5皿以上の野菜摂取を目指しましょう。昨年度実施した川越市民の健康に関するアンケート調査(左図参照)では、多くの市民の野菜の摂取量が目標の「5皿以上」を下回っています。

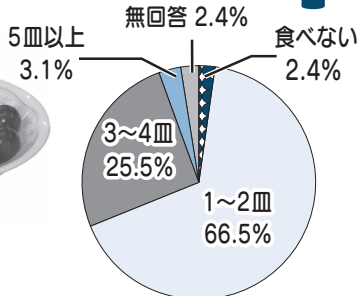
まずは、今の食事に「プラス1皿」の野菜料理を食べるのことから始めましょう。



*1皿分70gは目安です。大皿の野菜料理は2皿分と数えます。



生野菜70g



あなたは、野菜料理(小鉢1皿70g)を1日に何皿食べますか

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

6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(日)	おおひら耳鼻咽喉科(耳)	並木246-1リヴォール中田1階1号室	☎236-0323
8日(日)	岸眼科医院(眼)	石原町1丁目10-3	☎223-1900
15日(日)	川越整形外科内科医院(内、消、アレ、リウ、整外、形外、皮、リハ)	三光町2-4	☎229-0121
22日(日)	落合産婦人科医院(産婦)	清水町2-24	☎244-6655
29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



川越市シンボルマーク

●6月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

14日(土)・28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。

●6月16日(月)～20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5月1日現在 人口349,054人(男=175,125人、女=173,929人) 前月比 +331人 世帯数149,136世帯 前月比 +483世帯

広報川越1319

■発行日/平成26年5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。

