

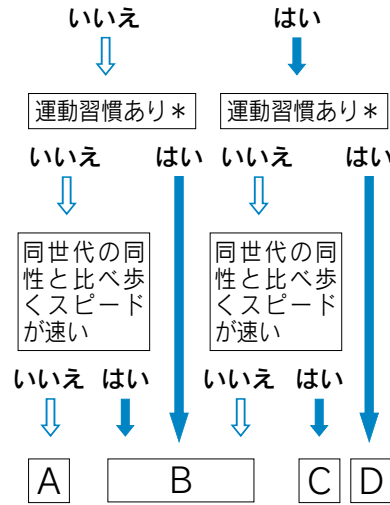
## 健康のための身体活動チェック

目標：毎日 60 分身体を動かす  
(65 歳以上の方は 40 分)

	現状	アドバイス
A	目標が達成できていません	身体を動かす機会は身の回りにたくさんあります。いつ、どこで+10できるか考えてみましょう
B	目標達成まであと少し	無理なくできそうな+10から始めましょう。例えば、移動は自転車や徒歩で行いましょう
C	目標を達成しています	1日合計60分元気に身体を動かして、さらなる体力アップに取り組みましょう
D	素晴らしい!	1人でも多くの仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが増します

+10 (プラステン)とは今より1日10分多く身体を動かすこと。

毎日合計 60 分以上、歩いたり動いたりしている



\* 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上継続して行っている。

● 今後の中で意識して身体を動かしましょう  
 普段から身体を動かすことで、生活習慣病などになるリスクを減らすことができます。今より10分多く、毎日身体を動かしてみませんか。

行動目標

ぴんぴんきりり

めざせ健康寿命日本一!  
 健康がわがびえ推進プラン「身体活動・運動編」

健康づくり支援課 2029-4121

## 休日・夜間診療

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。

7日(日)	レディースクリニック小川医院(婦)	上戸296-2	☎233-0310
14日(日)	岸野胃腸科クリニック(内、胃、外、肛)	新宿町1丁目12-19	☎247-3900
21日(日)	おおひら耳鼻咽喉科(耳)	並木246-1 リヴォーレ中田1階1号室	☎236-0323
28日(日)	渋谷整形外科(整外、リハ)	天沼新田117-3	☎232-6377



川越市シンボルマーク

### ● 6月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

13日(土)・27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15日(月)～19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。

川越市ツイッター  
 総合アカウント



人口と世帯数 平成27年5月1日現在 人口349,692人(男=175,349人、女=174,343人) 前月比+304人 世帯数150,873世帯 前月比+478世帯

☎ 広報川越 1343

■発行日/平成27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.kawago.saitama.jp/>  
 市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171

■編集/広報室

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。

リサイクル適性(A)