

行動目標

●適正体重を維持します

体重は、健康状態を知るバロメーターの一つです。適正体重を維持するためには、食生活を中心に、より良い生活習慣を身に付けましょう。

肥満は、がん、糖尿病等の生活習慣病と深く関連があります。また、若年女性の「やせ」は、骨量減少や低体重児出産のリスクが高くなると言われています。市が実施したアンケート調査では、30～60歳代男性の約30%が肥満、20～30歳代女性の約20%が「やせ」となっています。体重を測る習慣を身に付け、食事・飲酒・ストレス・運動など、どのような場合に体重が増減したかを確認しましょう。

適正体重を調べてみよう

*適正体重=BMI値が18.5以上25未満(日本肥満学会)

$$BMI \text{ 値} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

●身長160cm、体重60kgの方の例
BMI値=60kg÷1.6m÷1.6m=23.4



やせ 18.5未満	適正体重 18.5以上 25未満	肥満 25以上
--------------	------------------------	------------

*高齢者は低栄養を防ぐため21.5～24.9が目安です。

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

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。

2日(日)	川越くりはら耳鼻咽喉科(耳)	新富町2丁目30-2	☎227-8733
9日(日)	島田整形外科医院(整外)	中原町2丁目1-4	☎222-3576
16日(日)	こうづま眼科クリニック(眼)	岸町3丁目13-3	☎248-1121
23日(日)	田口レディースクリニック(婦)	喜多町1-1牛村ビル1F	☎222-3600
30日(日)	高橋耳鼻咽喉科医院(耳)	月吉町38-2	☎225-4374



川越市シンボルマーク

●8月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

8日(土)・22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。

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7月1日現在 人口349,850人(男=175,415人、女=174,435人) 前月比+92人 世帯数151,100世帯 前月比+104世帯

広報川越1347

■発行日/平成27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