

質の良い睡眠を十分にとりましょう

睡眠の質を高めるもの

- 適度な運動
- 寝室や寝床の中の温度や湿度の調整
- 自分にあったリラックス法
- 寝室の照明の調節



睡眠の質を悪化させるもの



- 就寝前の飲酒
- 就寝前の喫煙
- 就寝前3~4時間以内のカフェイン摂取
- 就寝前のスマートフォンやゲーム、テレビなどの電子機器の光

行動目標
● **睡眠を十分にとります**
睡眠は心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が不足すると、疲れやすくなる、イライラする、注意力や集中力が低下する、日中の眠気が事故につながるなど生活の質に大きく影響します。また、肥満、高血圧、糖尿病など生活習慣病のリスクにつながったり、循環器疾患を引き起こしたりすると言われています。
睡眠は活力の源でもあるため、睡眠時間を確保し、質の良い睡眠をとりましょう。

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

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。

6日(日)	高橋耳鼻咽喉科医院(耳)	月吉町38-2	☎225-4374
13日(日)	三森整形外科医院(整外)	三久保町6-4	☎222-0515
20日(祝)	埼玉病院(内、呼、胃、循、放)	西小仙波町1丁目8-3	☎224-5911
21日(休)	帯津三敬病院(内、外)	大中居545	☎235-1981
27日(日)	和田眼科クリニック(眼)	南台2丁目13-7 21Bldg 3階	☎291-5510



川越市シンボルマーク

- **3月7日(月)～11日(金)、収納窓口の延長** 収税課 ☎224-5837
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(国民健康保険税含む)の納付や納税相談などにご利用ください。
- **ごみの祝日収集のお知らせ** 収集管理課 ☎239-5058
3月21日(休)＝可燃ごみ(月・木コース)、その他プラスチック製容器包装(月コース)。

川越市ツイッター
総合アカウント



人口と世帯数 平成28年2月1日現在 人口350,157人(男=175,546人、女=174,611人) 前月比-66人 世帯数151,749世帯 前月比+4世帯

広報川越1361

- 発行日/平成28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