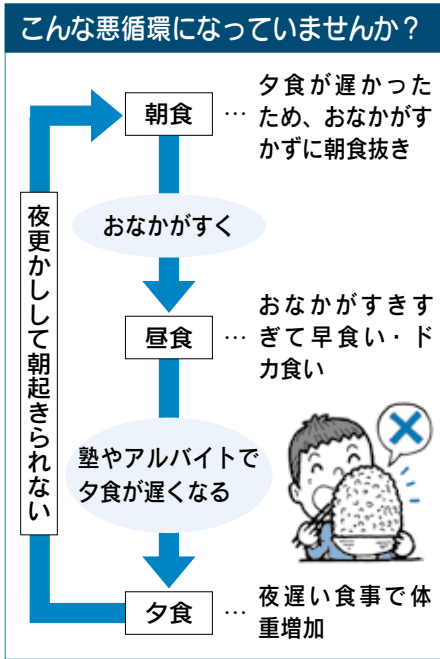


目指す姿 身体とこころの健康づくりに関心を持ち、規則正しい生活習慣を確立しましょう

高校生や大学生等の年代は、部活動や塾、アルバイト等で不規則な食生活となり、生活習慣が乱れやすくなります。夜遅い時間の食事や食事を抜くことは、肥満や生活習慣病の原因になるため、「1日3食」規則正しく食べることが大切です。

左記のような悪循環になっている方は、間食を上手に取り入れ、食生活のリズムを整えることから始めましょう。



改善ポイント！

●夜遅い時間に食べ過ぎない  
塾に行く前やアルバイトの休憩時間を利用して、間食を取るようにしましょう  
<間食の例>



●夜更かしをしない  
1日6〜8時間の睡眠をとしましょう

この時期に大切な生活習慣をチェック！

- 1日3食規則正しく食べる
- 夜更かしをしない
- 早起きをする

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。

7日(日)	森田耳鼻咽喉科医院(耳)	新富町2丁目21-8	☎222-1535
11日(祝)	たかだクリニック(内、外、消、肛)	鯨井新田22-9	☎239-5550
14日(日)	永田整形外科(整外、リハ)	通町20-4	☎225-8100
21日(日)	巢山整形外科(整外、リハ)	下広谷397-3	☎234-7881
28日(日)	仲皮フ科クリニック(皮)	脇田本町13-10	☎246-0039



川越市シンボルマーク

- 8月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837  
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。
- ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058  
8月11日(祝)＝可燃ごみ(月・木コース)、その他プラスチック製容器包装(木コース)。

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7月1日現在 人口351,143人(男=175,985人、女=175,158人) 前月比+173人 世帯数153,376世帯 前月比+174世帯

広報川越1371

- 発行日/平成28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