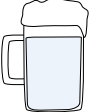


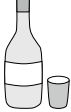


適正飲酒の10か条 (アルコール健康医学協会)

1. 談笑し楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

～1日のアルコールの適量～

			
ビール 500ml アルコール度5%	日本酒1合 180ml アルコール度15%	ワイン グラス2杯 200ml アルコール度12%	焼酎 100ml アルコール度25%

この時期に大切な生活習慣をチェック!

- こまめに身体を動かす
- ストレスの対処法を見つける
- 定期的に健(検)診を受ける
- 野菜を意識して食べる

過度の飲酒は、肝機能障害や循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の要因となります。さらに長期にわたる多量飲酒は、アルコールへの依存や飲酒運転による交通事故等の社会的な問題の引き金になることもあります。食事をしながらゆっくり楽しく飲んだり、休肝日を設けたりするなどして、適度な飲酒を心掛けましょう。

行動目標

アルコールの減量に努めましょう

健康づくり支援課 029-4121

びんびんきらり

健康かわね推進プラン

めざせ健康寿命日本!

「自立の世代・円熟の世代(25～64歳)編」

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

12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。

4日(日)	吉武皮膚科クリニック(皮)	の場2244-2	☎233-6861
11日(日)	加藤耳鼻咽喉科医院(耳)	笠幡3025-11	☎234-6177
18日(日)	野村眼科医院(眼)	脇田町105 アトレ1階118号	☎222-7321
23日(祝)	吉田クリニック(脳外、皮、内)	砂新田126-1	☎248-6623
25日(日)	藤野整形外科(整外、外、リハ、リウ)	下新河岸39-1	☎291-2870
29日(休)	本川越病院(外、内)	中原町1丁目12-1	☎222-0533
30日(金)	赤心堂病院(外、整外、内、産、婦)	脇田本町25-19	☎242-1181
31日(土)	行定病院(内)	脇田本町4-13	☎242-0382



開催会場

- 12月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837
10日(土)・24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。
- 収納窓口の延長 収税課 ☎224-5837 介護保険課 ☎224-5817
12月12日(月)～15日(木)、午後7時まで延長。市税(国民健康保険税含む)＝収税課(本庁舎2階)、介護保険料(65歳以上)＝介護保険課(本庁舎3階)。納付・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
12月23日(祝)＝可燃ごみ(火・金コース)、その他プラスチック製容器包装(金コース)。

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11月1日現在 人口351,662人(男=176,276人、女=175,386人) 前月比+230人 世帯数153,981世帯 前月比+222世帯

広報川越1379

- 発行日/平成28年11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

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。