

総りの世代、健康づくりのポイント

■バランスの良い食事

さまざまな食材をバランスよく食べましょう。特に、野菜の摂取量を増やし、減塩に努めましょう。

■健口体操で口の機能をアップ

健口体操を行い、口の周りや舌の筋肉を鍛えることによって、口呼吸が鼻呼吸になります。鼻呼吸になることで、風邪などの口から入りやすい細菌による感染症を予防する効果があるといわれています。

健口体操の一つ「あいうべ体操」を行って、口の機能をアップしましょう。口を大きく、ゆっくり、はっきり動かすことがポイントです。



①「あー」と口を大きく開く

②「いー」と口を大きく広げる



③「うー」と口を強く前に突き出す



④「べー」と舌を突き出し下に伸ばす



この時期に大切な生活習慣をチェック！

- バランスの良い食事を心掛ける
- 日常生活で+10、無理なく身体を動かす
- 歯と歯肉の間、歯と歯の境目を念入りに磨き、口の中を清潔に保つ

■日常生活で+10(プラス・テン)

日常生活の中で1日プラス10分、無理なく身体を動かすようにしましょう。

総りの世代は、生活リズムや社会との関わり方が大きく変わり、生活を再構築する時期です。いつまでもいきいきとした生活を送ることができるよう、生活習慣を見直し自分にあった健康づくりを続けましょう。

目指す姿

生活習慣を見直し、自分にあった健康づくりを続け、生活機能を維持しましょう

健康がわが推進プラン「総りの世代(65〜74歳編)」
健康づくり支援課 229-4121

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

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。

5日(日)	川越耳科学クリニック(耳)	脇田町103 川越マイン・メディカルセンター川越2階	☎226-3387
12日(日)	田口レディースクリニック(婦)	喜多町1-1 牛村ビル1階	☎222-3600
19日(日)	三井病院(内、外、整外、泌)	連雀町19-3	☎222-5321
20日(祝)	川越リハビリテーション病院(内)	中台元町1丁目9-12	☎245-3555
26日(日)	わたり眼科(眼)	藤間164-1	☎240-5088



- 3月13日(月)～17日(金)、収納窓口延長 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20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(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29年2月1日現在 人口351,662人(男=176,268人、女=175,394人) 前月比+8人 世帯数154,051世帯 前月比+34世帯

広報川越1385

- 発行日/平成29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.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。