

目指す姿

毎日いきいきと過ごし、健康長寿を目指しましょう

輝きの世代(75歳+)は、自分らしく毎日の生活を楽しみ、充実した気持ちを楽しむ時期です。日々充実した暮らしをするためには、できるだけ生活機能を維持し、生活に張りや充足感を持って暮らすことがとても大切です。

自分にあった生活習慣を取り入れ、毎日楽しくいきいきと過ごしましょう。

健康長寿を目指すために

おいしく、楽しく、まんべんなく食べましょう

食事量や体重が減ってきたら要注意です。栄養不足を防ぐために、食事はしっかり「まんべんなく」食べるようにしましょう。特にたんぱく質の主菜のおかず(肉・魚・卵・大豆製品)は、朝・昼・晩3食しっかり食べましょう。



健康な歯と口で健康長寿に



いつまでもおいしく、楽しく、安全に食べることができるよう、歯と口の健康に気を付けましょう。何でもおいしく食べることができると、心も身体も元気になります。

気軽に実践! お勧め習慣

- 朝日を浴びましょう → 体内リズムが正常化し、頭もすっきり
- 笑いましょう → 血液循環が良くなり、免疫力アップ
- おしゃれをしましょう → 気分が明るく積極的に

この時期に大切な生活習慣をチェック!

- 主食・主菜・副菜のそろった食事をする
- 小まめに身体を動かす
- よくかめる状態を維持する
- 毎日会話をする

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

4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)	猪熊外科胃腸科医院(胃、外、整外、泌、肛)	新宿町5丁目4-12	☎242-6780
9日(日)	霞ヶ関眼科クリニック(眼)	霞ヶ関東2丁目11-13	☎232-2119
16日(日)	霞ヶ関整形外科(整外、リウ、リハ)	的場2218-4 ベルアート201	☎234-3981
23日(日)	石井クリニック(内、小、外、婦、麻)	今福467-3	☎244-6205
29日(祝)	加藤耳鼻咽喉科医院(耳)	笠幡3025-11	☎234-6177
30日(日)	南古谷病院(内、外)	久下戸110	☎235-7777



- 4月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837  
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。
- 「家庭ごみの分け方・出し方」の配布について 資源循環推進課 ☎239-6267  
「平成29年度 家庭ごみの分け方・出し方」を3月10日発行の広報川越と同時期に配布しました。お手元にない場合は同課までお問い合わせください。

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3月1日現在 人口351,625人(男=176,272人、女=175,353人) 前月比 -37人 世帯数154,118世帯 前月比 +67世帯

広報川越1387

- 発行日/平成29年3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。