

糖尿病予防のポイント

●生活習慣を見直す

野菜に含まれる食物繊維は、血糖の上昇を穏やかにする作用があります。野菜は1日350g(小鉢5皿分)以上を目安にとりましょう。



●自分に合った続けられる運動をする

「徒歩で買い物に行く」「階段を利用する」など、ちょっとした工夫で日常生活に運動を取り入れることができます。



●ストレスをためないよう心掛ける

適度な休養や、睡眠を十分にとることが大切です。また、日常生活の中で自分なりの気分転換方法を見つけましょう。



現在、糖尿病が強く疑われる方は、平成28年厚生労働省国民健康・栄養調査によると、推計1千万人になります。糖尿病は、血糖を下げる働きを持つホルモンであるインスリンが十分に作用せず、血糖が増えてしまう病気で、「肥満・過食・運動不足・ストレス・喫煙」などの生活習慣や、加齢などの要因が加わり発症すると言われています。血糖値が少し高くても、自覚症状はありませんが、その状態が長く続くとさまざまな合併症(糖尿病腎症・糖尿病網膜症・糖尿病神経症など)を引き起こします。成人の失明原因や、人工透析原因の第1位はいずれも糖尿病です。日ごろから正しい生活習慣を身に付け、糖尿病を予防しましょう。

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

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。

3日(日)	ひろせクリニック(内、消内、乳外、糖内、外、肛外)	新富町2丁目4-3 木村屋ビル3階	☎222-1199
10日(日)	高橋耳鼻咽喉科医院(耳)	月吉町38-2	☎225-4374
17日(日)	巢山整形外科(整外、リハ)	下広谷397-3	☎234-7881
23日(祝)	康正会病院(外、整外、内)	山田320-1	☎223-5711
24日(日)	埼玉病院(内、呼、胃、放、循)	西小仙波町1丁目8-3	☎224-5911
29日(金)	三井病院(内、外、整外、泌)	連雀町19-3	☎222-5321
30日(土)	武蔵野総合病院(外、内、脳外、整外、循内)	大袋新田977-9	☎244-6340
31日(日)	行定病院(内)	脇田本町4-13	☎242-0382



●12月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5691

9日(土)・23日(祝)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 ☎224-5691 介護保険課 ☎224-5817

12月11日(月)～15日(金)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。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 平成29年11月1日現在

人口352,534人(男=176,549人、女=175,985人) 前月比+141人 世帯数155,927世帯 前月比+171世帯

広報川越1403

■発行日/平成29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

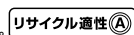
■編集/広報室

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。

「声の広報川越(CD)」 「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。

☎224-5495 ☎225-2171

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。



Fontworks
UDFont