

ラジオ体操を取り入れてみませんか？

平成29年国民健康・栄養調査によると、20歳以上で「運動習慣のある者」の割合は、男性35・9%、女性28・6%となっています。特に、働き盛りの皆さんは、仕事や子育て、介護など、社会や家庭で担う役割が大きくなり、忙しさから自分自身の健康については後回しになりがちです。運動不足になると、内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を発症しやすくなります。ラジオ体操第1は約3分間。体にかかる負荷も少なく、健康な人なら誰でも手軽にできる体操です。運動習慣のきつかけづくりとして、日常のちょっとした時間にラジオ体操を取り入れてみませんか？

*運動習慣のある者：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人。

ラジオ体操の効果は？

ラジオ体操第1・第2は、それぞれ13の運動で構成されています。運動の順番にも意味があり、そのとおりに体を動かすと、徐々に、満遍なく約400種類の体の筋肉を動かすことができます。

毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間本来が持っている機能を元の状態に戻し、維持する効果があります。

ラジオ体操第1と第2の違いは？

第1は、「いつでも」「どこでも」「だれでも」できるよう、家庭向けに作られたものです。第2は、職場向けに作られたもので、第1よりも運動強度が高いものになっています。



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。

4日(日)	川越インタークリニック(泌・小泌・内・皮)	豊田町3丁目11-3	☎246-1126
11日(祝)	岸病院(精)	上戸101	☎231-1564
12日(休)	康正会病院(外・整外・内)	山田320-1	☎223-5711
18日(日)	川越大東医院(内・整外・外)	南大塚2丁目10-2	☎243-3345
25日(日)	しんがし耳鼻咽喉科クリニック(耳)	砂新田2丁目11-24	☎241-1699



■8月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837

10日(出)・24日(出)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。

■8月のごみの祝日等収集日 収集管理課 ☎239-5058

12日(休)は、ごみの収集を行います。詳しくは、「家庭ごみの分け方・出し方」をご確認ください。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 令和元年7月1日現在

人口353,425人(男=176,862人、女=176,563人) 前月比 -58人 世帯数159,445世帯 前月比 +70世帯

広報川越1443

■発行日/令和元年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/>
☎049-224-8811(代表) ☎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。

