

人生100年時代を健康で過ごすために

厚生労働省が公表している平成30年の日本人の平均寿命は、男性は81・25年、女性は87・32年となっています。以前と比べ、平均寿命は大きく延びていて、この先100年に近づいていくと予測されています。

人生100年時代をいつまでも健康で過ごすためには、「健康寿命」を延ばすことが大切です。健康寿命とは、「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」と定義されていますが、人生の最後まで自立した生活を送るためには、多くの課題があります。

いつまでも健康で、輝く毎日を過ごせるように、健康づくりに取り組みましょう。

人生100年時代の健康づくり

食事「野菜を1日350g食べよう」

市内でも、コマツナ・カブ・エダマメなど多くの野菜が収穫されています。小鉢1皿約70g。3食の中で5皿を目標に、野菜を今より少し多く食べましょう。地元農家の野菜を食べることで、地産地消にもつながります。

運動「^{プラス}10から始めよう」

運動は健康への第一歩！「歩幅を広くして、いつもより10分長く歩く」「移動方法を車から徒歩・自転車に代える」など、今よりも毎日10分多く体を動かすことから始めてみましょう。



健診「年に1回健康診断を受けましょう」

健康診断の目的の1つは、病気の早期発見です。皆さんの健康は、ご自身・ご家族にとってかけがえのないものです。

がん検診、歯科健診も忘れずに受けましょう。

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

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。

5日(日)	いしがみ整形外科クリニック(整外)	豊田町3丁目11-2	☎265-5639
12日(日)	猪熊外科胃腸医院(胃・外・泌・肛)	新宿町5丁目4-12	☎242-6780
19日(日)	石井クリニック(内・小・外・婦・麻)	今福467-3	☎244-6205
26日(日)	はつかり耳鼻咽喉科クリニック(耳)	連雀町9-3	☎227-3756
29日(祝)	加藤耳鼻咽喉科医院(耳)	笠幡3025-11	☎234-6177



- 4月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837
11日(出)・25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。
- 4月のごみの祝日収集日 収集管理課 ☎239-5058
29日(祝)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2年3月1日現在

人口353,114人(男=176,612人、女=176,502人) 前月比-133人 世帯数160,144世帯 前月比+42世帯

広報川越1459

- 発行日/令和2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/>
☎049-224-8811(代表) ☎049-225-2171
- 編集/広報室

「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

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。

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。

