

健康 応援 スケジュール

おとな

集団健診

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

2月1日（日） 申込期限：1月5日（月）

8:00～9:20 金屋文化保健センター

特定・胃・大腸・胸部・乳房・子宮

集団健診は
事前に申し込みが必要です！

申し込みは健康推進課（金屋庁舎）
または清水行政局住民福祉室まで。
右の二次元コードからも申し込み
が可能です。



運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

2月5日（木）、3月5日（木）

■場所／きび保健福祉センター

実施時間
19:30～
20:30

健康フェア

健康推進課（金屋庁舎）

1月7日（水） 金屋文化保健センター

- ・一般健康相談
- ・家でもできる簡単な脳トレ
- ・運動教室「リラクソヨガ」
- ・栄養講座「防ごう低栄養」

実施時間
9:00～
11:00

2月4日（水） 金屋文化保健センター

- ・一般健康相談
- ・血管年齢測定
- ・運動教室「ヨガで代謝アップ」
- ・栄養講座「脂質異常症を予防しよう」

こども

子どもの健康相談

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

■場所／金屋文化保健センター ■時間／9:00～11:00

1月8日（木）、1月15日（木）、

2月5日（木）、2月19日（木）

■場所／高齢者福祉センター ■時間／9:30～10:30

3月18日（水） 申込期限：3月11日（水）

- 高齢者福祉センター開催分については、
事前の予約が必要なため、右の二次元
コードからお申し込みください。



乳幼児健診

健康推進課（金屋庁舎）

4カ月児健診 [令和7年（2025年）9月生まれ]

1月27日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和7年（2025年）2月生まれ]

1月6日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和6年（2024年）5月生まれ]

1月21日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [令和5年（2023年）10月生まれ]

1月28日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [令和4年（2022年）6月生まれ]

1月13日（火）12:45～13:00

■場所／金屋文化保健センター

あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況（令和7年（2025年）11月）

加入者数	6,334人
支払額	3億514万円
1人当たりの医療費	4万8,175円 (前年同月4万4,274円)
令和6年度（2024年度） 1人当たりの医療費	4万2,837円/月 51万4,046円/年

医療費が増えると、自己負担額や国保税の増加につながります。私たちのちょっとした心掛けで、その増加を止めることができます。

<私たちにできること>

1. お医者さんのかかり方を見直しましょう
(重複・頻回受診などは、なるべく避けましょう)
2. 休日・時間外受診はできるだけ避けましょう
3. 薬は上手に飲みましょう
(ジェネリック医薬品について検討してみましょう)
4. 健康診断を受けましょう