

# 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

10月16日（金）

8:00～8:30 清水保健センター

特定・胃・大腸・胸部・乳房

令和3年1月13日（水）

8:00～9:00 金屋文化保健センター

特定・胃・大腸・胸部・乳房

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。



### 健康相談

健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

10月7日（水）、11月4日（水）

■場所／金屋文化保健センター

実施時間

9:00～11:00

### 健診結果説明会

健康推進課（金屋庁舎）

11月27日（金）13:30～ 清水保健センター

■内容／健康体操指導者 新田佐津紀氏による  
運動の体験

「体の不調改善体操 ～家でもできる簡単運動～」

※申し込みが必要です。

健康推進課までご連絡ください。

## 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

10月1日（木）金屋文化保健センター

10月5日（月）清水保健センター

10月8日（木）金屋文化保健センター

10月15日（木）金屋文化保健センター

11月2日（月）清水保健センター

11月5日（木）金屋文化保健センター

実施時間  
9:00～  
11:00

### 乳幼児健診

健康推進課（金屋庁舎）

4カ月児健診 [令和2年（2020年）6月生まれ]

10月27日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和元年（2019年）11月生まれ]

10月6日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [平成31年（2019年）2月生まれ]

10月21日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [平成30年（2018年）7月生まれ]

10月28日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [平成29年（2017年）3月生まれ]

10月14日（水）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2年（2020年）8月）

加入者数	7,697人
支払額	2億8,482万円
1人当たりの医療費	3万7,004円 (前年同月4万362円)
令和元年度（2019年度） 1人当たりの医療費	3万8,587円／月 46万3,045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がけで、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