

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

4月以降の実施予定は来月号の広報ありだがわなどでお知らせします。

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。
また、年齢・健康保険の種類によって受診できる内容が異なります。

健康相談

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

3月4日（水）・4月1日（水）

■場所／金屋文化保健センター

実施時間
9:00～11:00

第9回

手話にチャレンジ！
「きれい」

このコーナーでは、日常生活で使う手話を紹介します。

手のひらを上向きにした左手に、
右手の手のひらをあわせ、
右手を右にすべらせる。※手話は、使う人やコミュニケーションをとる相手などによって異なるため、
ここで紹介している手話と違う表現を使うことがあります。

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

- 3月 2日（月）清水保健センター
- 3月 5日（木）金屋文化保健センター
- 3月12日（木）金屋文化保健センター
- 3月19日（木）金屋文化保健センター
- 3月26日（木）金屋文化保健センター
- 4月 2日（木）金屋文化保健センター
- 4月 6日（月）清水保健センター

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 [令和元年（2019年）11月生まれ]
3月24日（火）13:00～13:15
 - 10カ月児健診 [平成31年（2019年）4月生まれ]
3月 3日（火）12:30～12:45
 - 1歳6カ月児健診 [平成30年（2018年）7月生まれ]
3月18日（水）12:45～13:00
 - 2歳児健診 [平成29年（2017年）12月生まれ]
3月25日（水）12:45～13:00
 - 3歳6カ月児健診 [平成28年（2016年）8月生まれ]
3月11日（水）12:45～13:00
- 場所／金屋文化保健センター

育児サロン

清水行政局住民福祉室

3月2日（月）・4月6日（月）

■場所／清水保健センター

実施時間
9:00～11:00

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）1月）

加入者数	7,741人
支払額	2億9,321万円
1人当たりの医療費	3万7,878円 (前年同月3万4,661円)
平成30年度（2018年度） 1人当たりの医療費	3万6,719円／月 44万630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