

## おとな

## こども

## 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 8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4年（2022年）1月19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。

健康推進課（金屋庁舎）または清水行政局住民福祉室でお申し込みください。

## 運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

10月7日（木）、11月4日（木）

■場所／きび保健福祉センター

実施時間  
19:30～  
20:30

## 健康相談

健康推進課（金屋庁舎）

10月6日（水）

■場所／金屋文化保健センター

実施時間  
9:00～  
11:00

## 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 4日（月）清水保健センター

10月 7日（木）金屋文化保健センター

10月14日（木）金屋文化保健センター

10月21日（木）金屋文化保健センター

11月 1日（月）清水保健センター

11月 4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3年（2021年）6月生まれ]

10月26日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和2年（2020年）11月生まれ]

10月 5日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和2年（2020年）2月生まれ]

10月20日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [令和元年（2019年）7月生まれ]

10月27日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [平成30年（2018年）3月生まれ]

10月13日（水）12:45～13:00

■場所／金屋文化保健センター

感染予防に  
努めましょう

新型コロナウイルス感染症を含む、感染症予防のために

- 手洗い・うがいを励行しましょう
- マスク（できれば不織布）を着用しましょう
- 「3密（密閉・密集・密接）」を避けましょう

## あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況（令和3年（2021年）8月）

加入者数	7,522人
支払額	2億9,538万円
1人当たりの医療費	3万9,268円 (前年同月3万7,004円)
令和2年度（2020年度） 1人当たりの医療費	3万7,372円/月 44万8,464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。

## &lt;私たちにできること&gt;

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