

# 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

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）

11月4日（木）、12月2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）

12月1日（水）

■場所／金屋文化保健センター

12月3日（金）

■場所／清水保健センター

実施時間  
9:00～  
11:00

### 健康づくり講座

健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

11月16日（火）9:30～ 清水保健センター

■内容／栄養士に聞くお手軽♪減塩食

## 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

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

11月11日（木）金屋文化保健センター

11月18日（木）金屋文化保健センター

12月2日（木）金屋文化保健センター

12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3年（2021年）7月生まれ]

11月30日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和2年（2020年）12月生まれ]

11月2日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和2年（2020年）3月生まれ]

11月17日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [令和元年（2019年）8月生まれ]

11月24日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [平成30年（2018年）4月生まれ]

11月10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3年（2021年）9月）

加入者数	7,507人
支払額	2億8,000万円
1人当たりの医療費	3万7,299円 (前年同月4万423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。

#### <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