

# 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14日（日）  
8:00～ 9:00 金屋文化保健センター  
特定・胃・大腸・胸部・乳房・子宮
- 2月20日（土）  
8:00～ 9:00 きびドーム  
特定・胃・大腸・胸部・乳房・子宮
- 2月21日（日）  
8:00～ 9:00 清水保健センター  
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。



### 健康相談

健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

- 2月3日（水）、3月3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）

- 2月20日（土）13:30～ 金屋文化保健センター  
■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

- 2月 1日（月） 清水保健センター  
2月 4日（木） 金屋文化保健センター  
2月18日（木） 金屋文化保健センター  
3月 1日（月） 清水保健センター  
3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2年（2020年）10月生まれ]  
2月22日（月）13:00～13:15
- 10カ月児健診 [令和2年（2020年）3月生まれ]  
2月2日（火）12:30～12:45
- 1歳6カ月児健診 [令和元年（2019年）6月生まれ]  
2月17日（水）12:45～13:00
- 2歳児健診 [平成30年（2018年）11月生まれ]  
2月24日（水）12:45～13:00
- 3歳6カ月児健診 [平成29年（2017年）7月生まれ]  
2月10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2年（2020年）12月）

加入者数	7,605人
支払額	3億836万円
1人当たりの医療費	4万547円 (前年同月4万707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