

# 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

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。



### 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3日（水）、4月7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）

3月9日（火）13:30～ きびドーム

■内容／「減塩料理の工夫について」

牛乳と和食を組み合わせた「乳和食」のレシピ紹介や、減塩についての講話

※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

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  
3月11日（木）金屋文化保健センター  
3月18日（木）金屋文化保健センター  
4月 1日（木）金屋文化保健センター  
4月 5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2年（2020年）11月生まれ]  
3月23日（火）13:00～13:15  
10カ月児健診 [令和2年（2020年）4月生まれ]  
3月2日（火）12:30～12:45  
1歳6カ月児健診 [令和元年（2019年）7月生まれ]  
3月17日（水）12:45～13:00  
2歳児健診 [平成30年（2018年）12月生まれ]  
3月24日（水）12:45～13:00  
3歳6カ月児健診 [平成29年（2017年）8月生まれ]  
3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3年（2021年）1月）

加入者数	7,609人
支払額	2億6,038万円
1人当たりの医療費	3万4,220円 (前年同月3万7,878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