

## 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

8月 7日（土）

8:00～ 9:00 金屋文化保健センター  
特定・胃・大腸・胸部・乳房

8月 22日（日）

8:00～ 9:00 きび保健福祉センター  
特定・胃・大腸・胸部・乳房・子宮

## 運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

8月 5日（木）、9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）

8月 4日（水）、9月 1日（水）

■場所／金屋文化保健センター

9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

8月 2日（月）13:30～ 金屋文化保健センター

■内容／体スッキリ！お家でカンタン体操

8月 8日（日・祝）13:00～ きびドーム

■内容／無理しない おいしい！野菜の食べ方

9月 2日（木）14:00～ 城山出張所

■内容／今から"健口"<sup>けんこう</sup>アップ！

## 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

8月 2日（月）清水保健センター

8月 5日（木）金屋文化保健センター

8月 12日（木）金屋文化保健センター

8月 19日（木）金屋文化保健センター

9月 2日（木）金屋文化保健センター

9月 6日（月）清水保健センター

※清水保健センターでは、10:30頃から  
保育士による育児サロンも併せて行います。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）4月生まれ]

8月 24日（火）13:00～ 13:15

10カ月児健診 [令和2年（2020年）9月生まれ]

8月 3日（火）12:30～ 12:45

1歳6カ月児健診 [令和元年（2019年）12月生まれ]

8月 18日（水）12:45～ 13:00

2歳児健診 [令和元年（2019年）5月生まれ]

8月 25日（水）12:45～ 13:00

3歳6カ月児健診 [平成30年（2018年）1月生まれ]

8月 11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

## 医療費状況（令和3年（2021年）6月）

加入者数	7,546人
支払額	3億506万円
1人当たりの医療費	4万426円 (前年同月4万977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