

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

9月30日（木）

8:00～9:00 金屋文化保健センター
特定・胃・大腸・胸部・乳房

運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

9月2日（木）、10月7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）

9月1日（水）、10月6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

9月2日（木）14:00～ 城山出張所

■内容／今から"健口"^{けんこう}アップ！

9月6日（月）13:00～ 金屋文化保健センター

■内容／栄養士に聞くお手軽♪減塩食

9月26日（日）9:30～ きび保健福祉センター

■内容／体スッキリ！お家でカンタン体操

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

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

9月16日（木）金屋文化保健センター

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

実施時間
9:00～
11:00

※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。

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）5月生まれ]

9月28日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和2年（2020年）10月生まれ]

9月7日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和2年（2010年）1月生まれ]

9月15日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [令和元年（2019年）6月生まれ]

9月22日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [平成30年（2018年）2月生まれ]

9月8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）7月）

加入者数	7,538人
支払額	2億8,956万円
1人当たりの医療費	3万8,413円 (前年同月3万4,811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