

## 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

- 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
- 1月30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
- 2月20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

※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。

※1月30日（日）と2月20日（日）  
はwebから申し込みができます。

## 運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

1月6日（木）、2月3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）

1月5日（水）、2月2日（水）

■場所／金屋文化保健センター

実施時間  
9:00～  
11:00

## 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

- 1月6日（木）金屋文化保健センター
- 1月13日（木）金屋文化保健センター
- 1月17日（月）清水保健センター
- 1月20日（木）金屋文化保健センター
- 2月3日（木）金屋文化保健センター
- 2月7日（月）清水保健センター

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）9月生まれ]  
1月25日（火）13:00～13:15
- 10カ月児健診 [令和3年（2021年）2月生まれ]  
1月4日（火）12:30～12:45
- 1歳6カ月児健診 [令和2年（2020年）5月生まれ]  
1月19日（水）12:45～13:00
- 2歳児健診 [令和元年（2019年）10月生まれ]  
1月26日（水）12:45～13:00
- 3歳6カ月児健診 [平成30年（2018年）6月生まれ]  
1月12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）11月）

加入者数	7,483人
支払額	3億948万円
1人当たりの医療費	4万1,358円 (前年同月3万9,555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。

## &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