

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。



運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

4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）

3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

3月 3日（木）金屋文化保健センター

3月 7日（月）清水保健センター

3月 10日（木）金屋文化保健センター

3月 17日（木）金屋文化保健センター

4月 4日（月）清水保健センター

4月 7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3年（2021年）11月生まれ]

3月 22日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和3年（2021年）4月生まれ]

3月 1日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和2年（2020年）7月生まれ]

3月 16日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [令和元年（2019年）12月生まれ]

3月 23日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [平成30年（2018年）8月生まれ]

3月 9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（できれば不織布）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4年（2022年）1月）

加入者数	7,428人
支払額	2億8,825万円
1人当たりの医療費	3万8,806円 (前年同月3万4,220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