

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

1月29日（日）
8:00～9:00 きびドーム
特定・胃・大腸・胸部・乳房

2月19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。

※右のQRコードからも
お申し込みいただけます。



運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

1月5日（木）、2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）
清水行政局住民福祉室

1月4日（水）骨密度測定

■場所／金屋文化保健センター

実施時間
9:00～
11:00

2月1日（水）大人の体力測定

■場所／金屋文化保健センター

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5日（木）金屋文化保健センター

1月16日（月）清水保健センター

1月19日（木）金屋文化保健センター

2月2日（木）金屋文化保健センター

2月6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4年（2022年）9月生まれ]

1月24日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和4年（2022年）2月生まれ]

1月10日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和3年（2021年）5月生まれ]

1月18日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [令和2年（2020年）10月生まれ]

1月25日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [令和元年（2019年）6月生まれ]

1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」

医療費状況（令和4年（2022年）10月）

加入者数	7,177人
支払額	2億9,622万円
1人当たりの医療費	4万1,274円 (前年同月4万1,358円)
令和3年度（2021年度） 1人当たりの医療費	3万8,527円/月 46万2,326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