

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

令和6年（2024年）1月16日（火）

8:00～9:00 金屋文化保健センター

特定・胃・大腸・胸部・乳房

申込期限：12月15日（金）

運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

10月5日（木）、11月2日（木）

■場所／きび保健福祉センター

実施時間
19:30～
20:30

健康フェア

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

10月4日（水）

- ・一般健康相談
- ・運動教室

「からだにいいことちょこっと始めましょう」

- ・栄養講座「食事から骨太生活」

実施時間
9:00～
11:00

11月1日（水）

- ・一般健康相談、脳トレ
- ・運動教室「悩み解決！巡りを整えるエクササイズ」
- ・栄養講座「体内環境の整備士さん 腎臓の働きを守ろう」

■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

10月2日（月）清水保健センター

10月5日（木）金屋文化保健センター

10月19日（木）金屋文化保健センター

11月2日（木）金屋文化保健センター

11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5年（2023年）6月生まれ]

10月24日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和4年（2022年）11月生まれ]

10月3日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和4年（2022年）2月生まれ]

10月18日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [令和3年（2021年）7月生まれ]

10月25日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [令和2年（2020年）3月生まれ]

10月10日（火）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5年（2023年）8月）

加入者数	6,952人
支払額	2億8,706万円
1人当たりの医療費	4万1,292円 (前年同月4万4,806円)
令和4年度（2022年度） 1人当たりの医療費	4万1,169円/月 49万4,029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