

## 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）

11月2日（木）、12月7日（木）

■場所／きび保健福祉センター

実施時間  
19:30～  
20:30

## 健康フェア

健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

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」

12月6日（水）

- ・一般健康相談、健診結果の振り返り
- ・運動教室「関節を整え体の流れを改善エクササイズ」
- ・栄養講座「あなたの野菜摂取量は？」

■場所／金屋文化保健センター

12月1日（金）

- ・一般健康相談、骨密度測定

■場所／清水保健センター

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

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

11月16日（木）金屋文化保健センター

12月4日（月）清水保健センター

12月7日（木）金屋文化保健センター

※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）7月生まれ]

11月28日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和4年（2022年）12月生まれ]

11月7日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和4年（2022年）3月生まれ]

11月15日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [令和3年（2021年）8月生まれ]

11月22日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [令和2年（2020年）4月生まれ]

11月14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）9月）

加入者数	6,947人
支払額	3億639万円
1人当たりの医療費	4万4,104円 (前年同月4万2,295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。

## &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