

# 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

- ・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）

- ・令和6年（2024年）1月21日（日）  
8:00～9:00 きびドーム  
特定・胃・大腸・胸部・乳房

申込期限：12月21日（木）

### 運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

- 12月7日（木）  
令和6年（2024年）1月4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

- 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
- 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？」

実施時間  
9:00～  
11:00

■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

- 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
  - 12月21日（木）金屋文化保健センター
- 令和6年（2024年）1月4日（木）金屋文化保健センター  
令和6年（2024年）1月15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5年（2023年）8月生まれ]  
12月26日（火）13:00～13:15
- 10カ月児健診 [令和5年（2023年）1月生まれ]  
12月5日（火）12:30～12:45
- 1歳6カ月児健診 [令和4年（2022年）4月生まれ]  
12月20日（水）12:45～13:00
- 2歳児健診 [令和3年（2021年）9月生まれ]  
12月27日（水）12:45～13:00
- 3歳6カ月児健診 [令和2年（2020年）5月生まれ]  
12月12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）10月）

加入者数	6,934人
支払額	2億9,509万円
1人当たりの医療費	4万2,557円 (前年同月4万2,163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