

# 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

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）

3月 2日（木）、4月 6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

3月 1日（水）こころの健康について

■場所／金屋文化保健センター

実施時間  
9:00～  
11:00

### 健康づくり講座

健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

3月 3日（金）13:00～ きび保健福祉センター

■内容／代謝UP! 免疫UP!! 運動不足解消エクササイズ  
& 血圧が気になる方への食事

3月 14日（火） 9:30～ きびドーム

■内容／体内時計から生活を振り返ってみよう♪

## 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 2日（木）金屋文化保健センター

3月 6日（月）清水保健センター

3月 16日（木）金屋文化保健センター

4月 3日（月）清水保健センター

4月 6日（木）金屋文化保健センター

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）11月生まれ]

3月 28日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和4年（2022年）4月生まれ]

3月 7日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和3年（2021年）7月生まれ]

3月 15日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [令和2年（2020年）12月生まれ]

3月 22日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [令和元年（2019年）8月生まれ]

3月 8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5年（2023年）1月）

加入者数	7,121人
支払額	2億9,673万円
1人当たりの医療費	4万1,670円 (前年同月3万8,806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