

# 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

- 9月26日（火）申込期限：8月25日（金）  
8:00～9:00 金屋文化保健センター  
特定・胃・大腸・胸部・乳房
- 10月6日（金）申込期限：9月6日（水）  
8:00～9:00 清水保健センター  
特定・胃・大腸・胸部・乳房

### 運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

8月3日（木）、9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

8月2日（水） ■場所／金屋文化保健センター

一般健康相談・骨密度測定

運動教室「リズムに合わせて脳トレ」

栄養講座「メタボ予防は食生活から」

実施時間  
9:00～  
11:00

9月6日（水） ■場所／金屋文化保健センター

一般健康相談・こころの健康

運動教室「睡眠の質向上」

栄養講座「血糖値が心配」

9月1日（金） ■場所／清水保健センター

一般健康相談・骨密度測定

## 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

8月3日（木）金屋文化保健センター

8月7日（月）清水保健センター

8月17日（木）金屋文化保健センター

9月4日（月）清水保健センター

9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）4月生まれ]

8月22日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和4年（2022年）9月生まれ]

8月1日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和3年（2021年）12月生まれ]

8月16日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [令和3年（2021年）5月生まれ]

8月23日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [令和2年（2020年）1月生まれ]

8月8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）6月）

加入者数	7,024人
支払額	2億9,084万円
1人当たりの医療費	4万1,406円 (前年同月4万4,065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