

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

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）

9月 7日（木）、10月 5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

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

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」

実施時間
9:00～
11:00

10月 4日（水） ■場所／金屋文化保健センター

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」

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

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

9月 21日（木）金屋文化保健センター

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

※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）5月生まれ]

9月 26日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和4年（2022年）10月生まれ]

9月 5日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和4年（2022年）1月生まれ]

9月 20日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [令和3年（2021年）6月生まれ]

9月 27日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [令和2年（2020年）2月生まれ]

9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）7月）

加入者数	6,994人
支払額	2億9,525万円
1人当たりの医療費	4万2,215円 (前年同月4万977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