

# 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

- ・ 2月18日（日）  
8:00～9:00 金屋文化保健センター  
特定・胃・大腸・胸部・乳房・子宮
- 申込期限：1月18日（木）

### 運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

1月4日（木）、2月1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

2月7日（水）

- ・ 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「腸から健康UP！」

■ 場所／金屋文化保健センター

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

- 1月4日（木）金屋文化保健センター
- 1月15日（月）清水保健センター
- 1月18日（木）金屋文化保健センター
- 2月1日（木）金屋文化保健センター
- 2月5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）9月生まれ]  
1月23日（火）13:00～13:15
  - 10カ月児健診 [令和5年（2023年）2月生まれ]  
1月16日（火）12:30～12:45
  - 1歳6カ月児健診 [令和4年（2022年）5月生まれ]  
1月17日（水）12:45～13:00
  - 2歳児健診 [令和3年（2021年）10月生まれ]  
1月24日（水）12:45～13:00
  - 3歳6カ月児健診 [令和2年（2020年）6月生まれ]  
1月9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）11月）

加入者数	6,945人
支払額	2億8,360万円
1人当たりの医療費	4万835円 (前年同月4万1,274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