

# 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

### 運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

2月1日（木）、3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

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

3月6日（水）

- ・一般健康相談、こころの健康相談
- ・運動教室「姿勢改善」
- ・栄養講座「メタボ予防は食生活から」

■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

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

2月15日（木）金屋文化保健センター

3月4日（月）清水保健センター

3月7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5年（2023年）10月生まれ]

2月27日（火）13:00～13:15

10カ月児健診 [令和5年（2023年）3月生まれ]

2月6日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診 [令和4年（2022年）6月生まれ]

2月21日（水）12:45～13:00

2歳児健診 [令和3年（2021年）11月生まれ]

2月28日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診 [令和2年（2020年）7月生まれ]

2月13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）12月）

加入者数	6,928人
支払額	3億934万円
1人当たりの医療費	4万4,651円 (前年同月4万3,329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、その増加を抑えることができます。

### <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