

# 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 7日（木）、4月 4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

3月 6日（水）

- ・一般健康相談、こころの健康について
- ・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

実施時間  
9:00～  
11:00

4月 3日（水）

- ・運動教室「気軽にできる運動習慣（インボディ測定）」
- ・栄養講座「筋力アップの食事とは？」

■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

- 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
- 3月 21日（木）金屋文化保健センター
- 4月 4日（木）金屋文化保健センター
- 4月 8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）11月生まれ]  
3月 26日（火）13:00～13:15
- 10カ月児健診 [令和5年（2023年）4月生まれ]  
3月 5日（火）12:30～12:45
- 1歳6カ月児健診 [令和4年（2022年）7月生まれ]  
3月 13日（水）12:45～13:00
- 2歳児健診 [令和3年（2021年）12月生まれ]  
3月 27日（水）12:45～13:00
- 3歳6カ月児健診 [令和2年（2020年）8月生まれ]  
3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6年（2024年）1月）

加入者数	6,918人
支払額	2億7,177万円
1人当たりの医療費	3万9,284円 (前年同月4万1,670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