

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 9日（日） 申込期限：1月 9日（木）

8:00～ 9:20 金屋文化保健センター

特定・胃・大腸・胸部・乳房・子宮

**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。右の二次
元コードからも申し込みが可能です。



運動教室

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

2月 6日（木）、3月 6日（木）

実施時間

19:30～20:30

■場所／きび保健福祉センター

健康フェア

健康推進課（金屋庁舎）

2月 5日（水） 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「ストレッチヨガ」

栄養講座「メタボ予防は食生活から」

3月 5日（水） 金屋文化保健センター

一般健康相談・乳がんセルフチェック

運動教室「関節を整え体の流れを改善」エクササイズ

栄養講座「知っておこう！腎臓のこと」

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 9日（木） 金屋文化保健センター

1月 16日（木） 金屋文化保健センター

1月 20日（月） 清水保健センター

2月 6日（木） 金屋文化保健センター

2月 10日（月） 清水保健センター

実施時間
9:00～
11:00

※清水保健センターは、9:30～11:00

10:30 ごろ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6年（2024年）8月生まれ〕

1月 28日（火） 13:00～13:15

10カ月児健診〔令和6年（2024年）1月生まれ〕

1月 7日（火） 12:30～12:45

1歳6カ月児健診〔令和5年（2023年）4月生まれ〕

1月 15日（水） 12:45～13:00

2歳児健診〔令和4年（2022年）9月生まれ〕

1月 22日（水） 12:45～13:00

3歳6カ月児健診〔令和3年（2021年）5月生まれ〕

1月 14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）11月）

加入者数	6,660人
支払額	2億9,486万円
1人当たりの医療費	4万4,274円 (前年同月4万835円)
令和5年度（2023年度） 1人当たりの医療費	4万1,634円／月 49万9,608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