

# 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）

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

### 運動教室

健康推進課（金屋庁舎）

2月 6日（木）、3月 6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 5日（水）

- ・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」

■場所／金屋文化保健センター

実施時間  
9:00～  
11:00

3月 5日（水）

- ・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」

■場所／金屋文化保健センター

3月 12日（水）

- ・歯と口腔の健康チェック、血管年齢測定、骨量測定
- ・栄養相談、血圧測定、健診結果の見方や相談

■場所／清水保健センター

## 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 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

2月 20日（木）金屋文化保健センター

3月 6日（木）金屋文化保健センター

3月 10日（月）清水保健センター

実施時間  
9:00～  
11:00

※清水保健センターでは、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）10月生まれ〕

2月 25日（火）13:00～13:15

10カ月児健診〔令和6年（2024年）3月生まれ〕

2月 4日（火）12:30～12:45

1歳6カ月児健診〔令和5年（2023年）6月生まれ〕

2月 19日（水）12:45～13:00

2歳児健診〔令和4年（2022年）11月生まれ〕

2月 26日（水）12:45～13:00

3歳6カ月児健診〔令和3年（2021年）7月生まれ〕

2月 18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）12月）

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 加入者数                       | 6,622人                     |
| 支払額                        | 2億8,644万円                  |
| 1人当たりの医療費                  | 4万3,256円<br>（前年同月4万4,651円） |
| 令和5年度（2023年度）<br>1人当たりの医療費 | 4万1,634円／月<br>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