

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 10月23日(水) 8:00～／清水保健センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房

健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 10月 1日(火) 清水保健センター
10月 2日(水) 金屋文化保健センター
10月16日(水) きび保健福祉センター

実施時間
9:00～
11:00

エクササイズ

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

金屋農村センター

【20:00～21:00】10月10日(木)、10月24日(木)

清水保健センター

【19:30～20:30】10月3日(木)

清水会館

【14:00～15:00】10月17日(木)

※内容ウォークパラダイス

■持参品／上履き、飲み物、タオル ■参加費／無料

栄養教室

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

【脂肪肝って？ちょっとした工夫を知ろう！】

10月11日(金) 10:00～13:00

金屋文化保健センター

■申込期間 10月4日(金) まで

【バランスの良い献立のコツ】

10月25日(金) 13:00～

清水会館

10月30日(水) 10:30～

清水会館

■申込期間 10月18日(金) まで



子どもの健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 10月 2日(水)／清水保健センター
10月 3日(木)／金屋文化保健センター
10月10日(木)／金屋文化保健センター
10月17日(木)／金屋文化保健センター
10月24日(木)／金屋文化保健センター

実施時間
9:00
～
11:00

乳幼児健診

金屋庁舎健康推進課

4か月児健診 [平成25年6月生まれ]

10月22日(火) 13:00～

10か月児健診

[平成24年11月生まれ] 10月 1日(火) 13:00～
[平成24年12月生まれ] 11月 5日(火) 13:00～

1歳6か月児健診

[平成24年1月16日～平成24年2月28日生まれ]
10月16日(水) 12:45～

2歳児健診

[平成23年7月生まれ]
10月23日(水) 12:45～

3歳6か月児健診

[平成22年3月生まれ]
10月9日(水) 12:45～



育児サロン

清水行政局住民福祉室

- 10月 2日(水)「親子遊び」
11月 6日(水)「製作」
いずれも 9:00～11:00 清水保健センター

すくすく広場

清水行政局住民福祉室

10月22日(火) 9:30～11:00 清水保健センター
「お散歩・シャボン玉」

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は8月(25年度)

区 分	国民健康保険
加入者数	9,558 人
8月支払額	3億 356万 円
累 計	15億 7,051万 円
1人当たりの医療費(8月)	31,761 円
24年度1人当たりの医療費(月)	31,783 円
24年度1人当たりの医療費(年)	381,388 円

お身体大切に！

あなたの健康を支えている国民健康保険

その内、自己負担額を除いた分の約3割は国保税で、残りの国県町負担となる7割も元を正せば私たちの税でまかなわれています。医療保険制度を守り、税負担を少なく…。私たちのちょっとした心がけで、その上昇をと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かたを見直しましょう(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