

## 大人

問い合わせ ☎ 52-2111

## こども

### 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

12月 3日(火) 清水保健センター  
12月 4日(水) 金屋文化保健センター  
12月 18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

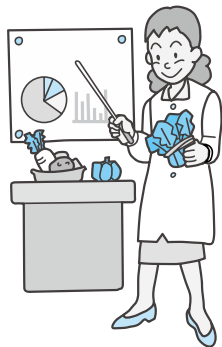
金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

金屋農村センター  
【20:00～21:00】12月12日(木),12月26日(木)  
清水保健センター  
【19:30～20:30】12月 5日(木)  
清水会館  
【14:00～15:00】12月19日(木)  
※内容 ポクササイズ  
■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

【身体の中から冷え症を見直そう！】  
1月10日(金)10:00～13:00 金屋文化保健センター  
■申込期間／12月16日(月) から1月7日(火)まで  
■参加費／無料



### 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

12月 4日(水) / 清水保健センター  
12月 5日(木) / 金屋文化保健センター  
12月 12日(木) / 金屋文化保健センター  
12月 19日(木) / 金屋文化保健センター  
12月 26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

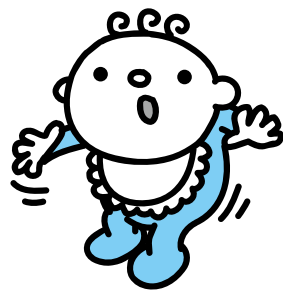
**4か月児健診** [平成25年8月生まれ]  
12月24日(火)13:00～

**10か月児健診**  
[平成25年1月生まれ] 12月 3日(火)13:00～  
[平成25年2月生まれ] 1月 7日(火)13:00～

**1歳6か月児健診**  
[平成24年4月生まれ]  
12月18日(水)12:45～

**2歳児健診**  
[平成23年9月生まれ]  
12月25日(水)12:45～

**3歳6か月児健診**  
[平成22年5月生まれ]  
12月11日(水)12:45～



### 育児サロン

清水行政局住民福祉室

12月 4日(水)「クリスマス」  
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

12月24日(火) 9:30～11:00 清水保健センター  
「クリスマス」

### ◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は10月(25年度)

区分	国民健康保険
加入者数	9,527 人
10月支払額	3億 1,008万 円
累計	22億 618万 円
1人当たりの医療費(10月)	32,548 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

医療費は年々増えています。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