

大人

問い合わせ ☎ 52-2111

子ども

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室1月20日(日) 8:00～／きびドーム
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1月7日(月) 清水保健センター
1月9日(水) 金屋文化保健センター
1月16日(水) きびドーム
1月23日(水) 金屋文化保健センター
2月4日(月) 清水保健センター
2月6日(水) きび保健福祉センター実施時間
9:00
～
11:00

栄養教室

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

①【血管にやさしい料理（脂質異常予防）】

2月14日(木) 10:00～13:00

②【バランスのいい食事で糖尿病予防】

2月28日(木) 10:00～13:00

■場所／いずれも金屋文化保健センター

■申込期間

- ① 1月28日(月)～2月8日(金)
- ② 2月12日(火)～22日(金)

■持参品／エプロン・三角巾

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】1月10日(木)、1月24日(木)

清水保健センター

【19:30～20:30】2月7日(木)

清水会館

【14:00～15:00】1月17日(木)

※1月はステップ台エクササイズ
2月はエアロビクダンス

■持参品／上履き、飲み物、タオル ■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1月10日(木)／きび保健福祉センター
1月17日(木)／金屋文化保健センター
1月24日(木)／きび保健福祉センター
2月6日(水)／清水保健センター
2月7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
清水行政局住民福祉室

4カ月児健診 [平成24年9月生まれ]

1月29日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター

10カ月児健診 ※いずれも金屋文化保健センター

[平成24年2月生まれ] 1月8日(火) 13:00～
[平成24年3月生まれ] 2月5日(火) 13:00～

1歳6カ月児健診

[平成23年5月16日～6月15日生まれ]

1月16日(水) 12:30～ 金屋文化保健センター

[平成23年4月～6月生まれ] ※清水地区対象

1月24日(木) 13:00～ 清水保健センター

2歳児健診

[平成22年9月1日～10月15日生まれ]

1月23日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

3歳6カ月児健診

[平成21年6月16日～7月15日生まれ]

1月9日(水) 12:30～ 金屋文化保健センター

[平成21年5月～7月生まれ] ※清水地区対象

1月24日(木) 13:00～ 清水保健センター

育児サロン

清水行政局住民福祉室

2月6日(水) 9:00～11:00 清水保健センター
「新聞遊び」

すくすく広場

清水行政局住民福祉室

1月22日(火) 9:30～11:00 清水保健センター
「節分遊び」

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は4～11月

区分	国民健康保険
加入者数	9,699人
11月支払額	2億9,605万円
累計	24億6,821万円
1人当たりの医療費(11月)	30,524円
23年度1人当たりの医療費(月)	29,578円
23年度1人当たりの医療費(年)	354,932円

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割も本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
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