

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室2月 4日(月) 8:00～／金屋文化保健センター
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
2月 13日(水) 金屋文化保健センター
2月 20日(水) きびドーム
2月 27日(水) 金屋文化保健センター
3月 4日(月) 清水保健センター
3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【糖尿病を予防しましょう】

- ・2月 22日(金) 9:30～13:00／清水会館
- ・2月 26日(火) 13:00～15:00／二川ふれあい館
- ・2月 27日(水) 10:00～13:00／安諦地区基幹集落センター

②【尿酸値をコントロール】

3月 14日(木) 10:00～13:00／金屋文化保健センター

■申込期間

- ① 2月 18日(月) まで
- ② 2月 25日(火) ～ 3月 8日(金)

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】 2月 14日(木) , 2月 28日(木)

清水保健センター

【19:30～20:30】 2月 7日(木) , 3月 7日(木)

清水会館

【14:00～15:00】 2月 21日(木)

※ 2月はエアロビックダンス

3月はダンベルエクササイズ

■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
2月 14日(木) / きび保健福祉センター
2月 21日(木) / 金屋文化保健センター
2月 28日(木) / きび保健福祉センター
3月 6日(水) / 清水保健センター
3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10月生まれ]

2月 26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3月生まれ] 2月 5日(火) 13:00～

[平成24年4月生まれ] 3月 5日(火) 13:00～

1歳6カ月児健診

[平成23年6月16日～7月31日生まれ]

2月 20日(水) 12:30～ 金屋文化保健センター

2歳児健診

[平成22年10月16日～11月30日生まれ]

2月 27日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

育児サロン

清水行政局住民福祉室

2月 6日(水) 「新聞遊び」

3月 6日(水) 「おもちゃ作り」

■時間／9:00～11:00

■場所／清水保健センター

すくすく広場

清水行政局住民福祉室

2月 26日(火) 9:30～11:00 清水保健センター
「おひなさま」

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は4～12月

区分	国民健康保険
加入者数	9,699 人
12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(12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