

大人

問い合わせ ☎ 52-2111

子ども

健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 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
- 3月13日(水) 金屋文化保健センター
- 3月27日(水) 金屋文化保健センター
- 4月 2日(火) 清水保健センター
- 4月 3日(水) 金屋文化保健センター

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

【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

3月8日(金) まで

■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】3月14日(木), 3月28日(木)

清水保健センター

【19:30～20:30】3月 7日(木), 4月 4日(木)

清水会館

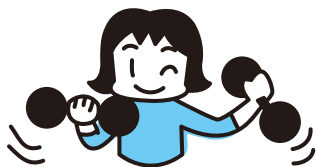
【14:00～15:00】3月21日(木)

※3月はダンベルエクササイズ

4月はフィットネスウォーキング

■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

- 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
- 3月14日(木) / きび保健福祉センター
- 3月21日(木) / 金屋文化保健センター
- 3月28日(木) / きび保健福祉センター
- 4月 3日(水) / 清水保健センター
- 4月 4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11月生まれ]

3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4月生まれ] 3月 5日(火) 13:00～

[平成24年5月生まれ] 4月 2日(火) 13:00～

3歳6カ月児健診

[平成21年7月16日～8月31日生まれ]

3月13日(水) 12:30～ 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

3月 6日(水) 「おもちゃ作り」

4月 3日(水) 「はじめまして自己紹介カード作り」

■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

3月26日(火) 9:30～11:00 清水保健センター
「小麦粉粘土」

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は4～1月(平成24年度)

区分	国民健康保険
加入者数	9,639 人
12月支払額	2億8,875万 円
累計	30億6,927万 円
1人当たりの医療費(1月)	29,957 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
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