

## 検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 7月 1日(月) 8:00～／石垣公民館  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 7月 7日(日) 8:00～／きびドーム  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 7月 22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
- 7月 28日(日) 8:00～／城山西小学校体育館  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮

## 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 7月 2日(火) 清水保健センター
- 7月 3日(水) 金屋文化保健センター
- 7月 17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】7月11日(木)、7月25日(木)

## 清水保健センター

【19:30～20:30】7月4日(木)、8月1日(木)

## 清水会館

【14:00～15:00】7月18日(木)

※7月はウエスト引きしめエクササイズ

8月は骨盤調整ヨガ

■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

【減塩メニューで高血圧を予防!!】

7月12日(金)10:00～13:00 金屋文化保健センター

■申込期間 7月5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

- 7月 3日(水) 清水保健センター
- 7月 4日(木) 金屋文化保健センター
- 7月 11日(木) 金屋文化保健センター
- 7月 18日(木) 金屋文化保健センター
- 7月 25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3月生まれ]

7月23日(火) 13:00～

## 10か月児健診

[平成24年8月生まれ] 7月2日(火)13:00～

[平成24年9月生まれ] 8月6日(火)13:00～

## 1歳6か月児健診

[平成23年11月生まれ]

7月17日(水) 12:45～

## 2歳児健診

[平成23年4月生まれ]

7月24日(水) 12:45～

## 3歳6か月児健診

[平成21年12月生まれ]

7月10日(水) 12:45～

## 育児サロン

清水行政局住民福祉室

7月 3日(水)「七夕」

8月 7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

7月23日(火) 9:30～11:00 清水保健センター

「水遊び」

## ◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は4～5月

区分	国民健康保険
加入者数	9,645 人
5月支払額	3億3,763万 円
累計	6億2,276万 円
1人当たりの医療費(5月)	35,006 円
24年度1人当たりの医療費(月)	31,314 円
24年度1人当たりの医療費(年)	375,758 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、残りの国保町負担となる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。

## &lt;私たちにできること&gt;

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