

## 検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 8月18日(日) 8:00～／きび保健福祉センター  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 8月28日(水) 8:00～／安諦地区基幹集落センター  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 8月30日(金) 18:00～／金屋文化保健センター  
特定・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

- 8月6日(火) 清水保健センター
- 8月7日(水) 金屋文化保健センター
- 8月21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】8月8日(木)、8月22日(木)
- 清水保健センター  
【19:30～20:30】8月1日(木)、9月5日(木)  
※8月は骨盤調整ヨガ  
9月は骨盤エクササイズ

■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

- 【脂質異常症を食事で改善しよう!】  
8月9日(金)10:00～13:00 金屋文化保健センター  
■申込期間 8月2日(金)まで
- 【コレステロールについて考えよう】  
8月23日(金)9:30～ 清水会館  
■申込期間 8月16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

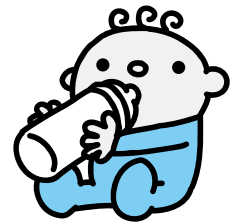
- 8月1日(木)／金屋文化保健センター
- 8月7日(水)／清水保健センター
- 8月8日(木)／金屋文化保健センター
- 8月15日(木)／金屋文化保健センター
- 8月22日(木)／金屋文化保健センター
- 9月5日(木)／金屋文化保健センター

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4月生まれ]  
8月27日(火) 13:00～
- 10か月児健診  
[平成24年9月生まれ] 8月6日(火) 13:00～  
[平成24年10月生まれ] 9月3日(火) 13:00～
- 2歳児健診  
[平成23年5月生まれ]  
8月28日(水) 12:45～
- 3歳6か月児健診  
[平成22年1月生まれ]  
8月7日(水) 12:45～



## 育児サロン

清水行政局住民福祉室

- 8月7日(水)「製作」
- 9月4日(水)「救急救命士さんのお話」
- 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

- 8月27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6月(25年度)

区分	国民健康保険
加入者数	9,598人
6月支払額	3億2,836万円
累計	6億6,599万円
1人当たりの医療費(6月)	35,177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

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。

## &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