

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 9月29日(日) 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

- 9月3日(火) 清水保健センター
- 9月4日(水) 金屋文化保健センター
- 9月18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】

9月12日(木)

9月26日(木)

清水保健センター

【19:30～20:30】

9月5日(木)

9月19日(木)

※内容 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

【食生活から糖尿病を予防・改善ができる♪】

9月13日(金)10:00～13:00 金屋文化保健センター

■申込期間 9月6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

- 9月4日(水)／清水保健センター
- 9月5日(木)／金屋文化保健センター
- 9月12日(木)／金屋文化保健センター
- 9月19日(木)／金屋文化保健センター
- 9月26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5月生まれ]

9月24日(火) 13:00～

10か月児健診

[平成24年10月生まれ] 9月3日(火) 13:00～

[平成24年11月生まれ] 10月1日(火) 13:00～

1歳6か月児健診

[平成23年12月1日～平成24年1月15日生まれ]

9月18日(水) 12:45～

2歳児健診

[平成23年6月生まれ]

9月25日(水) 12:45～

3歳6か月児健診

[平成22年2月生まれ]

9月11日(水) 12:45～



育児サロン

清水行政局住民福祉室

9月4日(水)「救急救命士さんのお話」

10月2日(水)「親子遊び」

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

9月24日(火) 9:30～11:00 清水保健センター

「スタンプ遊び」

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は7月(25年度)

区分	国民健康保険
加入者数	9,577人
7月支払額	3億1,582万円
累計	12億6,694万円
1人当たりの医療費(7月)	35,177円
24年度1人当たりの医療費(月)	31,783円
24年度1人当たりの医療費(年)	381,388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。

<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(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