

大人

問い合わせ ☎ 52-2111

こども

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

10月22日(水)

8:00～8:30 / 清水保健センター
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

10月1日(水) 金屋文化保健センター

10月7日(火) 清水保健センター

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】

10月9日(木)

ウエスト引きしめエクササイズ

【14:00～15:00】

10月24日(金)

美肌エクササイズ

粟生小学校体育館

【19:30～20:30】

10月2日(木)

ウエスト引き締めエクササイズ

11月6日(木)

青竹ふみエクササイズ

清水会館

【14:00～15:00】

10月16日(木) ウエスト引き締めエクササイズ

■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

10月 2日(木) / 金屋文化保健センター

10月 6日(月) / 清水保健センター

10月 9日(木) / 金屋文化保健センター

10月16日(木) / 金屋文化保健センター

10月23日(木) / 金屋文化保健センター

11月 6日(木) / 金屋文化保健センター

※10月30日(木) は第5木曜日のためお休みです。

実施時間
9:00～
11:00

乳幼児健診

金屋庁舎健康推進課

4カ月児健診 [平成26年6月生まれ]

10月28日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター

10カ月児健診

[平成25年11月生まれ]

10月 7日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター

[平成25年12月生まれ]

11月 4日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター

1歳6カ月児健診 [平成25年2月生まれ]

10月15日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

2歳児健診 [平成24年7月生まれ]

10月22日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

3歳6カ月児健診 [平成23年3月生まれ]

10月 8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

10月 6日(月) 「親子遊び」

11月は、お休みです。

■場所 / 清水保健センター

実施時間
9:00～
11:00

すくすく広場

清水行政局住民福祉室

10月28日(火) 9:30～11:00 清水保健センター
「お散歩」

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

区分	国民健康保険
加入者数(26年7月末)	9,284 人
8月支払額	3億 758万 円
26年度の累計	12億 7,889万 円
1人当たりの医療費(7月)	33,130 円
25年度1人当たりの医療費(月)	32,994 円
25年度1人当たりの医療費(年)	395,933 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