

大人

問い合わせ ☎ 52-2111

こども

健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

11月4日(火) 清水保健センター
11月5日(水) 金屋文化保健センター

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】

11月13日(木)

青竹ふみエクササイズ

【14:00～15:00】

11月28日(金)

美肌エクササイズ

粟生小学校体育館

【19:30～20:30】

11月6日(木)

青竹ふみエクササイズ

12月4日(木)

ボクササイズ

清水会館

【14:00～15:00】

11月20日(木) 青竹ふみエクササイズ

■持参品/上履き、飲み物、タオル

■参加費/無料



検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

●回収日時

金屋庁舎

11月12日(水)・12月10日(水) 11時45分まで

清水行政局

11月11日(火)・12月9日(火) 17時まで

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

11月6日(木) / 金屋文化保健センター
11月13日(木) / 金屋文化保健センター
11月20日(木) / 金屋文化保健センター
11月27日(木) / 金屋文化保健センター
12月1日(月) / 清水保健センター
12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

4カ月児健診 [平成26年7月生まれ]

11月25日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター

10カ月児健診

[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

[平成26年1月生まれ]

12月2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3月～4月15日生まれ]

11月19日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

2歳児健診 [平成24年8月生まれ]

11月26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4月生まれ]

11月12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

11月は、お休みです。

12月1日(月) 「クリスマス」

実施時間
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

11月25日(火) 9:30～11:00 清水保健センター
「手作りおもちゃ」

◆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8月末)	9,259人
9月支払額	3億2,385万円
26年度の累計	16億274万円
1人当たりの医療費(8月)	34,977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