

## 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

- 12月 2日(火) 清水保健センター
- 12月 3日(水) 金屋文化保健センター
- 1月 6日(火) 清水保健センター
- 1月 7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】

12月11日(木) ポクササイズ

粟生小学校体育館

【19:30～20:30】

12月4日(木) ポクササイズ

清水会館

【14:00～15:00】

12月18日(木) ポクササイズ

■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

- 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
- 12月11日(木) / 金屋文化保健センター
- 12月18日(木) / 金屋文化保健センター
- 12月25日(木) / 金屋文化保健センター
- 1月 5日(月) / 清水保健センター

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8月生まれ]

12月17日(水) 13:00～ 金屋文化保健センター

10カ月児健診

[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

[平成26年2月生まれ]

1月 6日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター

2歳児健診 [平成24年9月生まれ]

12月24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5月生まれ]

12月10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

12月 1日(月) 「クリスマス」

1月 5日(月) 「製作」

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

12月16日(火) 9:30～11:00 清水保健センター  
「クリスマス」

### ◆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9月末)	9,220 人
10月支払額	3億 1,517万 円
26年度の累計	19億 1,791万 円
1人当たりの医療費(9月)	34,183 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