

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 1月19日(日) 8:00～／きびドーム
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮
- 2月3日(月) 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

- 1月7日(火) 清水保健センター
- 1月15日(水) きび保健福祉センター
- 2月4日(火) 清水保健センター
- 2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】1月9日(木), 1月23日(木)
- 清水会館
【14:00～15:00】1月16日(木)
- ※内容 ステップ台エクササイズ
- 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

- 【身体の中から冷え症を見直そう！】
1月10日(金) 10:00～13:00 金屋文化保健センター
- 【寒さに負けない免疫力UPの秘訣メニューって？】
1月31日(金) 10:00～13:00 金屋文化保健センター
- 申込期間／教室の3日前まで
- 持参品／エプロン、三角巾 ■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

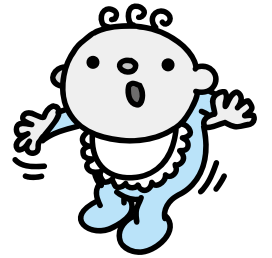
- 1月9日(木)／金屋文化保健センター
- 1月16日(木)／金屋文化保健センター
- 1月23日(木)／金屋文化保健センター
- ※1月30日(木)は第5木曜日のため相談はお休みです。

実施時間
9:00～
11:00

乳幼児健診

金屋庁舎健康推進課

- 4か月児健診 [平成25年9月生まれ]
1月28日(火) 13:00～
- 10か月児健診
[平成25年2月生まれ] 1月7日(火)13:00～
[平成25年3月生まれ] 2月4日(火)13:00～
- 1歳6か月児健診
[平成24年5月生まれ] 1月15日(水) 12:45～
- 2歳児健診
[平成23年10月生まれ]
1月22日(水) 12:45～
- 3歳6か月児健診
[平成22年6月生まれ]
1月8日(水) 12:45～



育児サロン

清水行政局住民福祉室

- 2月5日(水)「新聞遊び」
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

- 1月28日(火) 9:30～11:00 清水保健センター
「節分遊び」

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は11月(25年度)

| 区分 | 国民健康保険 |
|------------------|------------|
| 加入者数 | 9,499人 |
| 11月支払額 | 3億821万円 |
| 累計 | 25億1,439万円 |
| 1人当たりの医療費(11月) | 32,548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

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