

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室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
2月 19日(水) きび保健福祉センター
3月 4日(火) 清水保健センター
3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】2月13日(木)・2月27日(木)

清水保健センター【19:30～20:30】2月6日(木)

清水会館【14:00～15:00】2月20日(木)

※内容 エアロビックダンス

■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

【尿酸値が気になる方の食事の工夫を知ろう】

2月14日(金)10:00～13:00 金屋文化保健センター

■申込期間／2月10日(月)まで

【高血圧を予防しましょう】(調理実習とミニ講座)

- ① 2月14日(金)09:30～ 清水会館
- ② 2月21日(金)10:00～ 安諦地区基幹集落センター
- ③ 2月27日(木)13:00～ 二川 ふれあい館

■申込期間／①2月7日(金)まで ②2月14日(金)まで

③2月20日(木)まで

■持参品／エプロン、三角巾 ■持参費／無料

若返り!からだすっきり体操教室 金屋庁舎健康推進課

金屋農村センター

3月4日(火) 3月18日(火) 13:45～15:00

※内容 骨盤エクササイズ・美肌エクササイズ・腰痛
肩こり改善体操

■申込期間／2月25日(火)まで

■持参品／動きやすい服装、上履きシューズ、タオル、飲み物、お持ちの方はヨガマット、大きな手鏡、ひざ掛け、印鑑(当日の申込書記入時に必要です)

■参加費／無料

■募集定員／25名(定員になり次第締め切らせていただきます。)

■講師／新田佐津紀先生(骨盤エクササイズトレーナー)

■対象／医師から運動制限を受けていない20歳以上の町民の方。

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

金屋文化保健センター

2月 6日(木) 2月 13日(木)

2月 20日(木) 2月 27日(木)

実施時間
9:00～
11:00

清水保健センター

2月 5日(水)

乳幼児健診

金屋庁舎健康推進課

4か月児健診 [平成25年10月生まれ]

2月25日(火)13:00～

10か月児健診

[平成25年3月生まれ] 2月 4日(火)13:00～

[平成25年4月生まれ] 3月 4日(火)13:00～

1歳6か月児健診

[平成24年6月生まれ]

2月19日(水)12:45～

2歳児健診

[平成23年11月生まれ]

2月26日(水)12:45～

3歳6か月児健診

[平成22年7月生まれ]

2月12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」3月5日(水)「親子遊び」

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

2月25日(火)9:30～11:00 清水保健センター

「おひなさま」

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は12月(25年度)

区分	国民健康保険
加入者数	9,508 人
12月支払額	3億4,366万 円
累計	28億5,805万 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