

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

- 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
- 3月 19日(水) きび保健福祉センター
- 4月 1日(火) 清水保健センター
- 4月 2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】

3月 13日(木) , 3月 27日(木)

清水保健センター

【19:30～20:30】

3月 6日(木)

清水会館

【14:00～15:00】 3月 20日(木)

※内容：フィットネスダンス

■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

【食生活から、無駄なく貧血を改善・予防しよう♪】

3月 14日(金) 10:00～13:00 金屋文化保健センター

■申込期間 3月 11日(火) 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

- 3月 5日(水) / 清水保健センター
- 3月 6日(木) / 金屋文化保健センター
- 3月 13日(木) / 金屋文化保健センター
- 3月 20日(木) / 金屋文化保健センター
- 3月 27日(木) / 金屋文化保健センター
- 4月 3日(木) / 金屋文化保健センター
- 4月 7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か月児健診 [平成 25 年 11 月生まれ]

3月 25日(火) 13:00～

10か月児健診

[平成 25 年 4 月生まれ] 3月 4日(火) 13:00～

[平成 25 年 5 月生まれ] 4月 1日(火) 13:00～

1歳6か月児健診

[平成 24 年 7 月生まれ]

3月 19日(水) 12:45～

2歳児健診

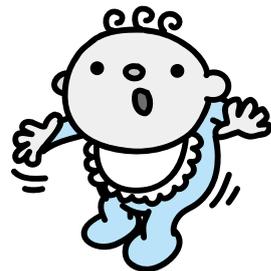
[平成 23 年 12 月生まれ]

3月 26日(水) 12:45～

3歳6か月児健診

[平成 22 年 8 月生まれ]

3月 12日(水) 12:45～



育児サロン

清水行政局住民福祉室

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

3月 25日(火) 9:30～11:00 清水保健センター

「小麦粉粘土」

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は1月(25年度)

区分	国民健康保険
加入者数	9,470 人
1月支払額	3億100万 円
累計	31億5,905万 円
1人当たりの医療費(11月)	31,785 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