

## 大人

問い合わせ ☎ 52-2111

## こども

### 検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

4月30日(水) 8:00～／旧北小学校  
9:30～／西ヶ峯コミュニティセンター  
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

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  
4月16日(水) きび保健福祉センター  
5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】4月10日(木)  
※内容：フィットネスウォーキング  
【20:00～21:00】4月25日(金)  
※内容：骨盤ひきしめ体操

#### 粟生小学校体育館

【19:30～20:30】4月3日(木)  
※内容：フィットネスウォーキング

#### 清水会館

【14:00～15:00】4月17日(木)  
※内容：フィットネスウォーキング

■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

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  
4月10日(木)／金屋文化保健センター  
4月17日(木)／金屋文化保健センター  
4月24日(木)／金屋文化保健センター  
5月1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か月児健診 [平成25年12月生まれ]

4月22日(火) 13:00～

#### 10か月児健診

[平成25年5月生まれ] 4月1日(火) 13:00～

#### 1歳6か月児健診

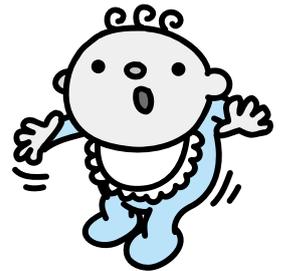
[平成24年8月生まれ]  
4月16日(水) 12:45～

#### 2歳児健診

[平成24年1月生まれ]  
4月23日(水) 12:45～

#### 3歳6か月児健診

[平成22年9月生まれ]  
4月9日(水) 12:45～



### 育児サロン

清水行政局住民福祉室

4月7日(月)「はじめまして」  
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

4月22日(火) 9:30～11:00 清水保健センター  
「出席シール帳作り」

### ◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は2月(25年度)

区分	国民健康保険
加入者数	9,416 人
2月支払額	2億6,737万 円
累計	34億2,642万 円
1人当たりの医療費(2月)	28,395 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