

大人

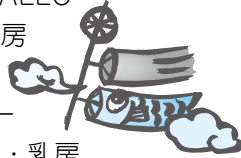
問い合わせ ☎ 52-2111

こども

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 5月11日(日) 8:00~9:00 / 金屋文化保健センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮
- 5月18日(日) 8:00~9:00 / 清水保健センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮
- 5月20日(火) 18:00~19:00 / ALEC
特定・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 5月22日(木)
8:00~8:30 / 粟生住民センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 6月3日(火) 8:00~8:30 / 大谷公民館 9:30~10:00 / 水尻公民館
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 6月8日(日) 8:00~9:00 / きび保健福祉センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮



健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 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】5月8日(木)
フィットネスウォーキング
- 【14:00~15:00】5月23日(金)
骨盤ひきしめ体操

粟生保健所

- 【19:30~20:30】5月1日(木)
フィットネスウォーキング

粟生小学校体育館

- 【19:30~20:30】6月5日(木)
ストレッチヨガ

清水会館

- 【14:00~15:00】5月15日(木)
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

お申し込みが必要の方は事前に

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

- 5月1日(木) / 金屋文化保健センター
- 5月8日(木) / 金屋文化保健センター
- 5月15日(木) / 金屋文化保健センター
- 5月22日(木) / 金屋文化保健センター
- ※5月29日(木)は第5木曜日のためお休みです。

実施時間
9:00~
11:00

乳幼児健診

金屋庁舎健康推進課

4カ月児健診 [平成26年1月生まれ]

- 5月27日(火) 13:00~ 金屋文化保健センター

10カ月児健診

- [平成25年6月生まれ]
- 5月13日(火) 13:00~ 金屋文化保健センター
- [平成25年7月生まれ]
- 6月3日(火) 13:00~ 金屋文化保健センター

1歳6カ月児健診

- [平成24年9月生まれ]
- 5月21日(水) 12:45~ 金屋文化保健センター

2歳児健診

- [平成24年2月生まれ]
- 5月28日(水) 12:45~ 金屋文化保健センター

3歳6カ月児健診

- [平成22年10月生まれ]
- 5月14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

- 6月2日(月)「親子遊び」

■場所 / 清水保健センター

実施時間
9:00~
11:00

すくすく広場

清水行政局住民福祉室

- 5月27日(火) 9:30~11:00 清水保健センター
「お散歩」

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は3月(25年度)

区分	国民健康保険
加入者数	9,374 人
3月支払額	3億3,988万 円
累計	37億6,631万 円
1人当たりの医療費(3月)	36,258 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