

## 検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 7月 7日(月) 8:00～9:00 / 石垣公民館  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 7月 13日(日) 8:00～9:00 / きびドーム  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 7月 27日(日) 8:00～9:00 / 城山西小学校体育館  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮
- 7月 28日(月) 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

## 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 7月 1日(火) 清水保健センター
- 7月 2日(水) 金屋文化保健センター
- 実施時間：9:00～11:00

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】7月 10日(木) チェアーヨガ
- 【14:00～15:00】7月 25日(金)  
若返り、リンパエクササイズ

## 粟生小学校体育館

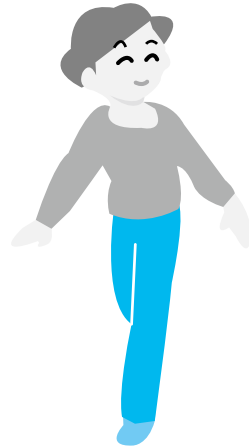
- 【19:30～20:30】  
7月 3日(木) チェアーヨガ

## 清水会館

- 【14:00～15:00】  
7月 17日(木) チェアーヨガ

■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

- 7月 3日(木) / 金屋文化保健センター
- 7月 7日(月) / 清水保健センター
- 7月 10日(木) / 金屋文化保健センター
- 7月 17日(木) / 金屋文化保健センター
- 7月 24日(木) / 金屋文化保健センター
- ※7月 31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3月生まれ]

- 7月 22日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター

## 10カ月児健診

- [平成25年8月生まれ]
- 7月 1日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター
- [平成25年9月生まれ]
- 8月 5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11月生まれ]
- 7月 16日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

## 2歳児健診

- [平成24年4月生まれ]
- 7月 23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12月～平成23年1月15日生まれ]
- 7月 9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

- 7月 7日(月) 「七夕」
- 8月 4日(月) 「製作」

■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

- 7月 24日(木) 9:30～11:00 清水保健センター  
「水遊び」

## ◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

区分	国民健康保険
加入者数 (26年5月末)	9,423 人
5月支払額 (25・26年度)	3億6,448万 円
平成25年度の合計額	37億7,285万 円
25年度1人当たりの医療費(月)	32,994 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。

## &lt;私たちにできること&gt;

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