

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

8月31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

健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

8月5日(火) 清水保健センター
8月6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

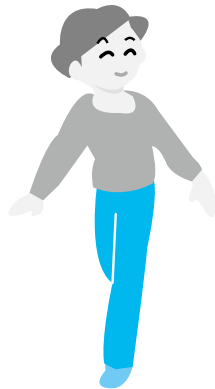
金屋農村センター
【20:00～21:00】
8月14日(木) バランスヨガ
【14:00～15:00】
8月22日(金) 若返り、リンパエクササイズ

粟生小学校体育館
【19:30～20:30】
8月7日(木) バランスヨガ
9月4日(木) ウエスト引き締めエクササイズ

清水会館
【14:00～15:00】
8月21日(木) バランスヨガ

■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

8月4日(月) / 清水保健センター
8月7日(木) / 金屋文化保健センター
8月14日(木) / 金屋文化保健センター
8月21日(木) / 金屋文化保健センター
8月28日(木) / 金屋文化保健センター
9月1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カ月児健診 [平成26年4月生まれ]
8月26日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター

10カ月児健診
[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
[平成25年10月生まれ]
9月2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12月生まれ]
8月6日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

2歳児健診
[平成24年5月生まれ]
8月27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

8月4日(月) 「製作」
9月1日(月) 「絵本の読み聞かせ」

実施時間
9:00～
11:00

■場所 / 清水保健センター

すくすく広場

清水行政局住民福祉室

8月26日(火) 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)	9,377人
6月支払額	3億2,021万円
26年度の累計	6億5,334万円
1人当たりの医療費(6月)	34,149円
25年度1人当たりの医療費(月)	32,994円
25年度1人当たりの医療費(年)	395,933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