

## 検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

9月28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

## 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

9月2日(火) 清水保健センター

9月3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】

9月11日(木)

ウエスト引きしめエクササイズ

【14:00～15:00】

9月26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】

9月4日(木)

ウエスト引き締めエクササイズ

10月2日(木)

ウエスト引き締めエクササイズ

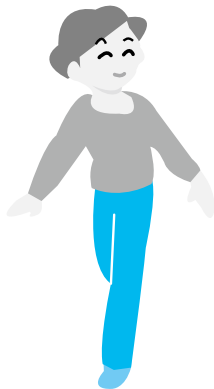
清水会館

【14:00～15:00】

9月18日(木) ウエスト引き締めエクササイズ

■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

9月1日(月) / 清水保健センター

9月4日(木) / 金屋文化保健センター

9月11日(木) / 金屋文化保健センター

9月18日(木) / 金屋文化保健センター

9月25日(木) / 金屋文化保健センター

10月6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5月生まれ]

9月30日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター

10カ月児健診

[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25年1月生まれ]

9月17日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

2歳児健診

[平成24年6月生まれ]

9月24日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

3歳6カ月児健診

[平成23年1月16日～2月生まれ]

9月10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

9月1日(月)「絵本の読み聞かせ」

10月6日(月)「親子遊び」

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

9月30日(火) 9:30～11:00 清水保健センター  
「お店屋さんごっこ」

## ◆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6月末)	9,345人
6月支払額	3億1,797万円
26年度の累計	9億7,131万円
1人当たりの医療費(6月)	34,026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。

## &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