

## 検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室10月23日(金) 清水保健センター  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房受付時間  
8:00～  
8:30

## 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室10月6日(火) 清水保健センター  
10月7日(水) 金屋文化保健センター  
11月4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10月1日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館  
リズムウォーキング  
10月8日(木) 20:00～21:00 / 金屋農村センター  
リズムウォーキング  
10月22日(木) 14:00～15:00 / 清水会館  
リズムウォーキング  
10月30日(金) 14:00～15:00 / 金屋農村センター  
体質改善、らくらく体操

■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10月1日(木) 金屋文化保健センター  
10月5日(月) 清水保健センター  
10月8日(木) 金屋文化保健センター  
10月15日(木) 金屋文化保健センター  
10月22日(木) 金屋文化保健センター  
11月5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カ月児健診 [平成27年6月生まれ]  
10月27日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター  
10カ月児健診 [平成26年11月生まれ]  
10月6日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター  
1歳6カ月児健診 [平成26年2月生まれ]  
10月21日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター  
2歳児健診 [平成25年7月生まれ]  
10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24年3月生まれ]  
10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

10月5日(月) 「親子体操」  
11月2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

10月27日(火) 「お散歩」

実施時間  
9:30～11:00

■場所 / 清水保健センター

## ◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

## 医療費状況 (平成27年8月)

区分	国民健康保険
加入者数	9,032人
支払額	3億5,965万円
1人当たりの医療費	39,819円
26年度1人当たりの医療費(月)	33,748円
26年度1人当たりの医療費(年)	404,980円

医療費は年々増えています。そのうち、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割も本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