

大人

問い合わせ ☎ 52-2111

こども

健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 11月 4日(水) 金屋文化保健センター
- 12月 1日(火) 清水保健センター
- 12月 2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

- 11月 5日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館
リズムウォーキング
- 11月 12日(木) 20:00～21:00 / 金屋農村センター
リズムウォーキング
- 11月 19日(木) 14:00～15:00 / 清水会館
リズムウォーキング
- 11月 27日(金) 14:00～15:00 / 金屋農村センター
美肌エクササイズ

■持参品 / 上履き、飲み物、タオル

■参加費 / 無料

有田川町国民健康保険無受診世帯表彰

去る9月、平成26年度の無受診世帯に対し、記念品と中山町長からの表彰メッセージが贈られました。

表彰の条件として①資格を有している世帯全員が対象期間中(平成26年度)病院を受診していないこと②40歳以上の方である場合、対象期間中(平成26年度)に特定健康診査を受診されていることなどがあり、今年には条件を満たした合計26世帯が表彰されました。

健康の秘訣は定期的な健康チェック！ 日々の生活習慣から！

表彰世帯で40歳以上の方は特定健康診査を受けられており、ご自身の健康チェックをしっかりとされています。

今回、表彰世帯の方々に普段から日常生活で気をつけていること、実践していることについてアンケート調査にご協力いただきました。

食生活では「朝食を必ず食べる」「バランスよく食事をしている」、運動習慣として「階段を積極的に使用する」「散歩をしている」などを実践されている方が多く、また日常生活では「仕事や農作業、趣味など生きがいをもって暮らすようにしている」「禁煙している(もともと吸わない)」といった方が多くみられました。

この結果を参考に皆さまも生活習慣を見直してはいかがでしょうか？

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

- 11月 2日(月) 清水保健センター
- 11月 5日(木) 金屋文化保健センター
- 11月 12日(木) 金屋文化保健センター
- 11月 19日(木) 金屋文化保健センター
- 11月 26日(木) 金屋文化保健センター
- 12月 3日(木) 金屋文化保健センター
- 12月 7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27年7月生まれ]
11月 24日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター
- 10カ月児健診 [平成26年12月生まれ]
11月 10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3月生まれ]
11月 18日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター
- 2歳児健診 [平成25年8月生まれ]
11月 25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4月生まれ]
11月 11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

- 11月 2日(月) 「絵本の読み聞かせ」
- 12月 7日(月) 「クリスマス」

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

- 11月 17日(火) 「手作りおもちゃ」

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9月)

区分	国民健康保険
加入者数	8,982人
支払額	3億7,823万円
1人当たりの医療費	42,110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