

## 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 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  
 1月 5日(火) 清水保健センター  
 1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

- 12月 3日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館  
ボクササイズ&青竹ふみ  
 12月 4日(金) 14:00～15:00 / 金屋農村センター  
美肌エクササイズ  
 12月 10日(木) 20:00～21:00 / 金屋農村センター  
ボクササイズ&青竹ふみ  
 12月 17日(木) 14:00～15:00 / 清水会館  
ボクササイズ&青竹ふみ

■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

- 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  
 12月 10日(木) 金屋文化保健センター  
 12月 17日(木) 金屋文化保健センター  
 12月 24日(木) 金屋文化保健センター  
 1月 4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8月生まれ]  
 12月 22日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター  
 10カ月児健診 [平成27年1月生まれ]  
 12月 1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4月生まれ]  
 12月 16日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター  
 2歳児健診 [平成25年9月生まれ]  
 12月 2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5月生まれ]  
 12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

- 12月 7日(月) 「クリスマス」  
 1月 4日(月) 「おもちゃ作り」

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

- 12月 15日(火) 「クリスマス」

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10月)

区分	国民健康保険
加入者数	8,968人
支払額	3億5,771万円
1人当たりの医療費	39,887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