

## 検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 1月18日(日) 8:00～／きびドーム  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 2月1日(日) 8:00～／金屋文化保健センター  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮
- 大腸がん提出日時 金屋庁舎1月14日(水)まで  
清水行政局1月13日(火)17時まで

## 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 1月6日(火) 清水保健センター  
1月7日(水) 金屋文化保健センター  
2月3日(火) 清水保健センター  
2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

- 金屋農村センター  
【20:00～21:00】  
1月8日(木)  
ステップエクササイズ
- 【14:00～15:00】  
1月23日(金)  
お腹引きしめ体操
- 清水会館  
【14:00～15:00】  
1月15日(木)  
ステップエクササイズ  
2月5日(木)  
リズムウォーキング
- ※内容  
■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

- 1月5日(月)／清水保健センター  
1月8日(木)／金屋文化保健センター  
1月15日(木)／金屋文化保健センター  
1月22日(木)／金屋文化保健センター  
2月2日(月)／清水保健センター  
2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か月児健診 [平成26年9月生まれ]  
1月27日(火) 13:00～
- 10か月児健診  
[平成26年2月生まれ] 1月6日(火) 13:00～  
[平成26年3月生まれ] 2月3日(火) 13:00～
- 1歳6か月児健診 [平成25年4月16日～5月生まれ]  
1月21日(水) 12:45～
- 2歳児健診 [平成24年10月生まれ]  
1月28日(水) 12:45～
- 3歳6か月児健診  
[平成23年6月生まれ]  
1月14日(水) 12:45～



## 育児サロン

清水行政局住民福祉室

- 1月5日(月)「製作」  
2月2日(月)「新聞遊び」
- 場所／清水保健センター

実施時間  
9:00～  
11:00

## すくすく広場

清水行政局住民福祉室

- 1月27日(火) 9:30～11:00 清水保健センター  
「節分遊び」

## ◆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10月末)   | 9,193 人     |
| 11月支払額           | 3億1,794万 円  |
| 26年度の累計          | 22億3,585万 円 |
| 1人当たりの医療費(10月)   | 34,585 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