

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

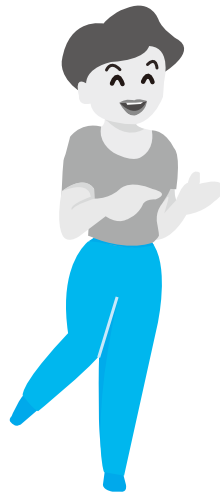
金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

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。

<私たちにできること>

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